DIE FRAU
UND IHR HAUS

Speerwurf. Foto Edith Boeck, Berlin

17. Jahrg. Heft 10 ❖ Köln, Oktober 1936 ❖ Einzelheft 80 Pfg.
Postverlagsort: Gütersloh i. Westf.

DIE FRAU UND IHR HAUS

Zeitschrift für Kleidung, Wohnung, Wirtschaft, Körperpflege, Erziehung, Volkswohlfahrt

Herausgegeben von der Werbestelle für Deutsche Frauenkultur, Köln am Rhein, Mainzerstraße 25

Hauptschriftleiterin: Frau Else Wirminghaus, Köln. Stellvertr. Schriftleiterin u. verantwortlich für den Bilderteil: Elisabeth Kolb, Köln. Redaktion Köln, Mainzerstr. 25 Ruf 92914. Berliner Schriftleiterin: Frau Elisabeth Fries, Berlin-Schmargendorf, Hundekehlestr.10. Fernruf H 9, Schmargendorf 1807. Nachdruck nur mit jedesmaliger Erlaubnis der Schriftleitung gestattet. Unverlangten Einsendungen für die Schriftleitung ist Rückporto beizufügen. Im andern Falle lehnt die Schriftleitung jede Verantwortung für unverlangt eingesandte Manuskripte ab. **Verlag und Druck** Ludw. Flöttmann, Gütersloh i. Westf. / Verantwortlicher Anzeigenleiter: Friedrich Wilhelm Flöttmann, Gütersloh. / Die Zeitschrift erscheint monatlich einmal zwischen dem 1. und 10. jeden Monats und ist zu beziehen durch den Verlag die Post und durch den Buchhandel. Das Abonnement läuft bis zum ausdrücklichen Widerruf, der nur zum Vierteljahrsschluß möglich ist und mindestens einen Monat vorher bekanntgegeben werden muß. Zahlungs-, Gerichts- und Erfüllungsort ist Gütersloh i. W. / Fernruf 2537 / Postscheckkonto Hannover 2318. **Anzeigenpreise:** Die 4-gesp. Millimeterzeile 10 Pfg., Beilagen, farbige Anzeigen nach besonderer Anfrage. **Bezugspreis:** Einzelheft 80 Pfg., vierteljährlich 2,20 Mk. Zur Zeit gilt Preisliste 3. D. A. 2. V. 36. 2216

Arbeitsgemeinschaft „Die Frau und ihr Haus"

Die Eingliederung des Haushaltes in das Wirtschaftsleben

Auf der diesjährigen Betriebswirtschaftlertagung im Mai führte Prof. Nicklisch unter anderem aus: Der Begriff des Betriebes hat eine immer größere Ausweitung erfahren. Er umfaßt jetzt Erzeugerbetriebe und Haushalte, die zusammen in ihren wechselseitigen Beziehungen die nationale Gesamtwirtschaft ausmachen. Diese Auffassung des Betriebsbegriffes wird für die künftige Entwicklung der Wirtschaftswissenschaft von Bedeutung sein. Die Eingliederung des Haushaltes in das Wirtschaftsleben ist zwar eine uns längst bekannte Tatsache. Aber es ist erfreulich, daß sie einmal an solcher Stelle zum Ausdruck gebracht wird.

Wir unterscheiden Betriebe, die erwerbswirtschaftlich eingestellt sind und solche, in denen sich vorwiegend oder sogar ausschließlich der Verbrauch vollzieht. Zu den ersteren zählt auch der ländliche Haushalt, der sowohl Stätte der Erzeugung als auch des Verbrauches ist. Die große Bedeutung der Landfrau für das Gedeihen des Anwesens, ihre mannigfachen Arbeiten und Aufgaben werden heute immer mehr gewürdigt. Neben der eigentlichen Bäuerin steht dann noch in neuerer Zeit die Siedlerfrau, die bis dahin nur Verbraucherin war und nun auch Erzeugerin wird. Der städtische Haushalt dagegen ist vorwiegend ein verbrauchswirtschaftlicher Betrieb, und die Erweiterung des Betriebsbegriffes erstreckt sich wohl in erster Linie auf ihn, während man den Landhaushalt auch schon früher als Betrieb ansah.

Die Weltwirtschaftslage und die besonderen wirtschaftlichen und politischen Notwendigkeiten unseres Vaterlandes haben die Wirtschaftsführung vor die Aufgabe gestellt, zur Ausnutzung der im eigenen Land vorhandenen Kräfte und Reserven zur Ersparnis eingeführter Werte sowohl auf die Erzeugung als auch auf den Verbrauch einen ganz bestimmten Einfluß auszuüben. Der Einfluß auf die Erzeugung vollzieht sich über die wohlorganisierten erwerbswirtschaftlichen Betriebe. Die Verbrauchslenkung ist abhängig von der Gestaltung der Haushaltungen, also von dem Können und dem guten Willen der deutschen Hausfrau. So tritt in der Volkswirtschaft der zeitweise kaum beachtete Faktor „Hausfrau" jetzt ganz besonders in den Vordergrund. Was hilft aller Einfluß auf die Erzeugung, wenn die vielen kleinen haushaltlichen Betriebe nicht in der Lage sind, in entsprechender Weise vorzugehen? Gerade die Vielzahl dieser wichtigen Zellen im Organismus des deutschen Wirtschaftslebens bildet einen Vorrat bisher unerschlossener Kräfte und Werte.

Durch planvolles Wirtschaften an Stelle planlosen Verbrauchens können die Hausfrauen einen entscheidenden Einfluß auf die Wirtschaftsgestaltung nehmen. Planvolles Wirtschaften im Sinne einer wünschenswerten Verbrauchslenkung dürfte den Hausfrauen um so leichter fallen, als es für sie und ihre Familie von materiellem und ideellem Nutzen ist. Es ist deshalb wichtig, daß die Hausfrauen bereit sind, die oft in jahrelanger Praxis erstarrten Gebrauchsgewohnheiten zu lockern, daß sie mit aufgeschlossenem Sinn und kritischem Denken ihre Lebenshaltung überprüfen und den neuen Verhältnissen der Gegenwart anpassen. Hierher gehört auch die Berücksichtigung neuer Erkenntnisse in bezug auf die Ernährungsfrage. Wir bedürfen ja deshalb einer besonders einsichtigen Hausfrauengeneration, weil sie die für die deutsche Volksgesundheit so außerordentlich wichtigen Probleme der Ernährunsfrage in der Praxis auswerten und gleichzeitig den wirtschaftlichen Notwendigkeiten unseres Volkes anpassen muß.

Alle die wirtschaftlichen Forderungen, die für einen erwerbswirtschaftlichen Betrieb maßgeblich sind, kommen auch in gleicher Weise für den haushaltlichen in Betracht, nämlich: planvolle Ausnutzung aller Mittel und Kräfte, Vermeidung von Fehlanschaffung, Abstimmung von Ausgaben und Einnahmen und nicht zuletzt die Kontrolle darüber, daß für die Ausgaben die höchst erreichbaren Werte erstanden werden.

Dr. Magd. Beyerling

Eine Frauenversammlung des Deutschen Vereins gegen den Alkoholismus findet anläßlich der Jahresversammlung des Deutschen Vereins in Bonn am 27. Oktober d. Js. statt. Es spricht als Referentin die Kreisfrauenschaftsleiterin und Gaufachbeauftragte für Rassefragen, Frau Dr. med. Wegmann über das Thema „Frau, Rasse, Alkoholfrage". Kurze Arbeitsberichte der leitenden Frauen werden dem Referat vorangehen.

Eine Ausstellung „Kampf um 1½ Milliarden" findet vom 23.—31. Oktober in den Kölner Messehallen statt. Sie dient dem Kampf gegen Verderb in der Landwirtschaft und Hauswirtschaft und ferner gegen Materialvergeudung und Sachwertverluste.

Stimme aus dem Leserkreise

„.... Seit 1928 beziehe ich Ihre Zeitschrift „Die Frau und ihr Haus". Ich lebte damals sehr einsam in einem weltfernen Schwarzwaldtal, und wenn ich in Ihrem Blatt las, war es jedesmal, als sei eine liebe Freundin gekommen, die stets Rat und Anregung brachte für mich als Frau und Mutter; aber nicht nur praktischer Gewinn war es, den sie gab, ich fand stets darin etwas Schönes, Gutes, und ich verdanke ihr manche Feierstunde für die Seele."

gez. Frau Gertrud Ellwanger, Baden-Baden

Das Treffen der Berliner Leser und Freunde unserer Zeitschrift „Die Frau und ihr Haus" findet am Montag, den 12. Oktober nachmittags von 4—7 Uhr im Hohenzollernsaal im Landwehr-Kasino am Zoo, Jeebenstr. 2—4 statt. Frau Anna Minetti wird aus den Werken Marie Gerbrandts vorlesen. — Am 22. Oktober Gedenkfeier für Frau Dammann. Näheres durch Frau Reitz, Berlin-Halensee, Joachim-Friedrichstr. 54 (77/3848).

DIE FRAU UND IHR HAUS

17. Jahrgang Heft 10 Oktober 1936

Neun Zehntel unseres Glückes beruht allein auf unserer Gesundheit. Mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses. Arthur Schopenhauer

Umstellung unserer Volksgesundheitspflege

Die Gesundheit des Einzelnen bildet die Grundlage für die Leistungsfähigkeit und Lebenstüchtigkeit seiner Familie und seines Volkes. Volksgesundheit ist daher wichtigste Stütze des Staates, und ein besonderes Gebiet seiner Aufmerksamkeit und Aufgabe. Das deutsche Gesundheitswesen in seiner etwa einhundertjährigen Entwicklung hat sich gleichzeitig mit den Fortschritten der Wissenschaft stets den Bedürfnissen der Zeit angepaßt. Dabei sind an der Gestaltung des Gesundheitswesens die verschiedensten Kreise beteiligt gewesen. Sie zu einheitlicher Tätigkeit bei einheitlicher und erweiterter Zielsetzung zusammenzufassen, hat der neue Staat in seinem jetzt ein Jahr in Kraft befindlichen Gesetz zur Vereinheitlichung des Gesundheitswesens für notwendig erachtet.

Die Achse dieses mit neuen, großen Zielen erfüllten Gesundheitswerkes bilden Rassenlehre und Rassenpflege, Erblehre und Erbpflege, Familienkunde und Familienpflege. Der Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst und die ihm eingegliederte Reichszentrale für Gesundheitsführung sind die beiden Säulen des Gebäudes. Die umorganisierten und unter staatlicher Führung arbeitenden Gesundheitsämter stehen in naher Wechselwirkung mit den beiden genannten Hauptorganisationen, um den deutschen Volksgenossen zu Rassen-, Erb- und Familienpflege sowie zu persönlicher gesundheitlicher Lebensführung zu erziehen. Die einzelnen Aufgabengebiete, die gemeinsam diesem Ziele dienen wollen, seien in Folgendem kurz skizziert:

Der Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst sammelt, prüft und bearbeitet alles, was der Erhaltung und Förderung der erbgesunden, rassisch wertvollen, kinderreichen Familie und damit den Lebenden und den noch Ungeborenen des Volkes dient. In Wort, Schrift und Bild steht ein reicher Schatz für eine großzügige Propaganda und Aufklärung zu Gebote. Der Nordische Ring, der Reichsbund der Kinderreichen, der Bund „Kinderland" sind wackere Mitstreiter, und die Deutsche Gesellschaft für Rassenhygiene schmiedet und schärft das wissenschaftliche Rüstzeug.

Die Reichszentrale für Gesundheitsführung umfaßt die Reichsarbeitsgemeinschaften für Mutter und Kind, zur Bekämpfung des Krüppeltums, für Rauschgiftbekämpfung, Volksernährung, Krankenhauswesen, Arznei- und Heilmittelwesen, für berufliche Gesundheitsführung; ferner noch den Reichs-Tuberkulose-Ausschuß, den Reichsausschuß für Krebsbekämpfung und die Deutsche Gesellschaft zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten. Die Namen aller dieser Organisationen geben schon eine Vorstellung, wie vielfältig der Einfluß ist, der von ihnen auf das Volksganze ausgeht. Ein Beispiel möge dies kurz erläutern:

Der Reichs-Tuberkulose-Ausschuß verbreitet Aufklärung über diese Volkskrankheit und ihre Verhütung in weiten Volkskreisen. Er leitet und unterstützt von zentraler Stelle den Kampf gegen die Tuberkulose nach den Grundsätzen der Seuchenbekämpfung, sammelt Erfahrungen und vermittelt ihren Austausch, gibt Richtlinien und Ratschläge, erstattet Gutachten, verhindert Fehlleitung von Arbeit oder Geld, regt die Forschung an und fördert sie. Er arbeitet insbesondere auf den planmäßigen Einsatz der öffentlichen und privaten Mittel im Kampf gegen die Volkskrankheit und für den Schutz der Gesunden hin. Alle Errungenschaften der Forschung, alle Ergebnisse der Praxis, die in der Reichszentrale für Gesundheitsführung zusammenströmen, sind auch dem Zwecke der gesundheitlichen Volksbelehrung eingeordnet.

Zu den weitverzweigten Aufgaben der Gesundheitsämter ist als Haupt- und Grundaufgabe, erwachsend aus dem Gebiet der Erb- und Rassenpflege, zunächst die erbbiologische Bestandsaufnahme der Bevölkerung hinzugekommen. Darüber hinaus aber soll alle Arbeit der Gesundheitsämter heute von dem Bestreben erfüllt sein, dem deutschen Volke einen ausreichenden erbgesunden Nachwuchs zu sichern und damit seinen Bestand im Wettbewerb der Völker nicht nur für die Gegenwart, sondern auch für die Zukunft zu gewährleisten. Natürlich gibt es Zweige der Betreuung, die rassehygienischen Gedankengängen fernliegen, wie etwa die Frage der Seuchenbekämpfung, einwandfreier Trinkwasserversorgung und Abfallstoffbeseitigung, der sanitären Erfordernisse für Lüftung, Heizung, Beleuchtung usw. Dagegen alles, was wir bisher als sozial-hygienische Aufgaben bezeichnet haben, erfordert heute rassenhygienische Betrachtungsweise bei der Bearbeitung durch die Gesundheitsämter.

Die erbbiologische Bestandsaufnahme der Bevölkerung durch die Gesundheitsämter ist programmatisch bereits ausgearbeitet und festgelegt. Daß die Praxis die Theorie noch erheblich abwandeln wird, ergibt sich schon aus den Erfahrungen, die bei der Begutachtung und Befragung von Ehestandsdarlehensbewerbern, Siedlern usw. gemacht wurden. Die Angaben werden umso unsicherer, je mehr im Volke bekannt wird, daß wahrheitsgetreue aber unvorteilhafte Angaben „verkartet" (wie es so schön heißt) werden und Nachteile bereiten. So gibt auch Oberreg.-Rat Dr. Linden im „Öffentlichen Gesundheitsdienst" (5. April 35) zu, „daß wir auf diese Weise zu einer Art Gegenauslese kommen, wenn der unverschämte Lügner das Darlehen erhält, während der Wahrheitsliebende leer ausgeht." Er sucht daher Mittel und Wege aufzuzeigen, „um möglichst bald von der Aussagewilligkeit des zu Prüfenden unabhängig zu werden." Daß hier ein sehr heikles Gebiet beschritten wird, ist nicht von der Hand zu weisen; ebenso, daß es Grenzen gibt, die von jeder Familie aus berechtigtem Instinkt gehütet werden.

Für die erbbiologische Bestandsaufnahme denkt man sich folgende drei Arbeitsgänge: 1. Anlage einer erbbiologischen Stammrolle über jedes Kind an Hand der Aufzeichnungen der Hebamme, Säuglingsfürsorgestelle, Schulfürsorge usw.; 2. Erfassung der erbuntüchtigen und besonders erbtüchtigen Sippen des Bezirks; 3. Ergänzung des Materials durch die laufende Arbeit des Gesundheitsamtes. Man glaubt, daß sich auf diese Weise ein Material schaffen läßt, das den Ämtern

ermöglicht, den Erbwert eines Menschen an Hand objektiver Aufzeichnungen zu beurteilen und damit die erwachsenden praktischen Aufgaben ohne weitere Schwierigkeiten zu lösen.

Die Mitwirkung der Gesundheitsämter bei der Durchführung des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses wird in den nächsten Jahren im Mittelpunkt der Arbeit auf diesem Gebiet stehen, da hier das ganze Vorgehen in ihre Hand gelegt ist. Weiter sollen die Polizeiorgane in ihrem Kampf gegen das Verbrechertum und sonstige asoziale Elemente dadurch unterstützt werden, daß die Gesundheitsämter der Kriminalbiologie ihr Interesse zuwenden und in der Frage der erblichen Minderwertigkeit ihre Erkenntnisse aktenmäßig beisteuern.

Da alles Ausmerzen gewissermaßen nur ein gegen drohende Gefahren anzuwendendes Behelfsmittel darstellt, gehört in den Mittelpunkt der Arbeit die Verhütung von Erbkrankheiten durch eine zielbewußte Eheberatung. Daher wurde die Eheberatung dem bisherigen Kreise privater Bemühungen entzogen und als wichtigste Aufgabe den Gesundheitsämtern auferlegt.

Evamaria Blume

Blut

„Blut und Boden", „Blutsverbundenheit", „Blutserbe", „Blutschutzgesetz" usw. sind Ausdrücke, die gegenwärtig in Wort und Schrift viel gebraucht werden. Ob sich aber mit dem Begriff „Blut" in den genannten Verbindungen bei jedem Hörer oder Leser dieses Ausdruckes die richtige Vorstellung verknüpft, wage ich zu bezweifeln.

Nicht selten begegnet man der Auffassung, das Blut — wörtlich genommen — sei das Band, welches uns mit unseren Vorfahren und Nachkommen verbindet. Diese Meinung fußt auf der Annahme, bei der Erzeugung eines Kindes und bei dessen Bildung im mütterlichen Körper ginge elterliches Blut in den kindlichen Organismus über. Besonders die Versorgung des werdenden Kindes mit mütterlichem Blut ist für viele eine feststehende Tatsache. Man glaubt sogar an die Rassenverschlechterung einer Frau, wenn sie mit einem ihr rassisch Fernstehenden geschlechtlichen Verkehr gehabt hat. Ihr Blut sei dadurch verdorben worden, und diese Bluts- und somit Rasseverderbnis ginge auf das aus dieser Vereinigung entstehende Kind über, ja sogar auf spätere, von einem anderen Vater gezeugte Nachkommen. (Man bezeichnet das als „Imprägnationslehre" und als „Fernzeugung".)

Ganz abgesehen davon, daß an einer Frau, die sich freiwillig einem Fremdrassigen hingibt, rassisch nicht viel zu verderben ist, sind die angeführten Ansichten wissenschaftlich unhaltbar. Bei der Erzeugung eines Kindes spielt das Blut überhaupt keine Rolle, und auch der mütterliche Blutkreislauf steht mit dem des Embryos nicht in unmittelbarem Zusammenhang. Die einzige Verbindung zwischen Mutter und Kind ist der Mutterkuchen (Placenta). In ihm berühren sich die beiden Blutkreisläufe aufs innigste, sind aber doch durch die dünnen Wandungen der Blutgefäße voneinander getrennt, gehen also nirgends direkt ineinander über. Durch die häutigen Gefäßwandungen nimmt das Kind Sauerstoff und Nahrungsstoffe aus dem mütterlichen Blut auf und gibt unbrauchbare Stoffe auf demselben Wege ab.

Aus diesen Tatsachen ist zu ersehen, daß Imprägnations- und Fernzeugungslehre auf falschen Voraussetzungen beruhen und somit als Irrlehren angesehen werden müssen.

Jetzt könnte die Frage gestellt werden, ob durch eine Blutübertragung, bei der doch ganz bestimmt Blut eines Menschen in die Blutbahn eines anderen gelangt, nicht doch die rassischen Eigenschaften des Empfängers irgendwie beeinflußt werden. Es wäre doch denkbar, daß der Blutspender vielleicht ein charakterlich nicht ganz einwandfreier Mensch ist, dessen Charakterfehler durch die Blutübertragung auf den Empfänger übergehen.

Zur Richtigstellung der Irrlehre von der Imprägnation und Fernzeugung und als Antwort auf die gestellte Frage hinsichtlich der Blutübertragung sei in aller Deutlichkeit hervorgehoben, was die Erblehre als Grundgesetz der Vererbung klar erkannt und bewiesen hat:

Das Blut als Körperflüssigkeit ist nicht der Träger des Erbgutes (also der stofflichen Grundlagen aller körperlichen, seelischen und geistigen Merkmale des Menschen), sondern einzig und allein die in den Keimzellen enthaltenen Kernschleifen. Beim Zeugungsakt erfolgt die Übertragung des Erbgutes auf die nächste Generation infolge der Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle, die je die halbe väterliche und mütterliche Erbmasse enthalten. Kein Umwelteinfluß vermag von diesem Bestande etwas wegzunehmen oder ihm etwas hinzuzufügen. Die Keimzellen sind, biologisch gesehen, das einzige die Geschlechterfolgen verknüpfende Band.

In dem Ausdruck „Blut" sieht der Nationalsozialismus nur einen symbolischen Begriff jener Eigenschaften, die wir als Ahnenerbe übernommen haben und die in unseren Nachkommen immer von neuem ihre Auferstehung finden werden.

So wenig wir an wirkliche Wurzeln denken, wenn wir sagen, das Bauerntum sei mit seinem Grund und Boden verwurzelt, ebensowenig dürfen wir an die rote Körperflüssigkeit denken, wenn wir z. B. vom Blutserbe oder vom Blutschutzgesetz sprechen.

Blut hat aber seit jeher etwas Geheimnisvolles an sich, es ist „ein ganz besonderer Saft"; denken wir nur an das Schließen von Blutsbrüderschaften oder an das Unterzeichnen von Urkunden mit Blut. Dem Wissenschaftler gibt es immer noch Rätsel auf, obgleich zäher Forscherwille schon manches Blutgeheimnis entschleiert hat. Vielleicht ist es manchem Leser nicht uninteressant, hierüber einiges zu erfahren.

Als man um die Mitte des 17. Jahrhunderts das erste Mal den Blutverlust eines Menschen durch Zuführung tierischen Blutes — man hatte dazu ein „unschuldiges" Lämmchen gewählt — ausgleichen wollte, starb der Patient. Durch wiederholte Mißerfolge kam man zu der Erkenntnis, daß in die Blutbahn eines Menschen eingeführtes tierisches, also artfremdes Blut wie ein Gift wirkt.

Aber auch die Blutübertragung von Mensch zu Mensch kann einen tödlichen Ausgang haben oder doch bedenkliche Wirkungen zeigen. Entscheidend für Erfolg oder Mißerfolg der Blutübertragung ist das Verhalten der Blutflüssigkeit — des Serums — in dem die roten Blutkörperchen schwimmen. Sie sind normalerweise im Blutwasser gleichmäßig verteilt. Bringt man Blut zweier Menschen zusammen, so ist zweierlei möglich: entweder bleiben die roten Blutkörperchen in richtiger Verteilung, oder sie ballen sich zu kleinen Klümpchen zusammen, sie agglutinieren. Dieselben Möglichkeiten sind natürlich bei der Blutübertragung auch gegeben. Tritt ein Verklumpen der roten Blutkörperchen ein, so können die Blutgerinnsel die feinen Haargefäße der Blutadern verstopfen und dadurch den Tod des Menschen zur Folge haben.

Das Spenderblut macht aber nur immer einen Bruchteil des Empfängerblutes aus, wird also durch dieses stark verdünnt und läßt es unbeeinflußt. Dagegen können Stoffe im Blutwasser des Empfängers die Blutkörperchen des gespendeten Blutes zusammenballen und so die gefährlichen Blutpfröpfe bilden. Ob nun dieser Zustand eintritt oder nicht, das hängt ganz von der Eigenart des Spender- und Empfängerblutes ab.

Die Wissenschaft unterscheidet inbezug hierauf 4 Blutgruppen, die mit A, B, AB und 0 (Null) bezeichnet werden. Auf weitere Einzelheiten einzugehen, würde den Rahmen dieser Arbeit überschreiten. Es sei nur noch hervorgehoben, daß die gleichen Blutgruppen übertragen werden können, und daß Träger des 0-Blutes Allesspender, Zugehörige der AB-Gruppe dagegen Allesempfänger sind.

Jeder Mensch gehört einer dieser 4 Blutgruppen an. Die Blutgruppenzugehörigkeit ist von Umwelteinflüssen unabhängig und bleibt während der ganzen Lebenszeit dieselbe. Sie bedingt auch nicht eine besondere Bereitschaft zu irgend welchen Krankheiten.

Die Verteilung der Blutgruppen auf der Erde ist verschieden. Nach den vorliegenden Ergebnissen überwiegt (nach Günther) das A-Blut in Nordwesteuropa (also dem Gebiet, in dem die nordische Rasse vorherrscht), das B-Blut dagegen in Innerasien und Ostasien (dem Gebiet stärksten Vorwiegens der innerasiatischen Rasse). Hieraus den Schluß zu ziehen, daß die Zugehörigkeit zur A-Gruppe gleichzeitig ein Hinweis auf die Zugehörigkeit zur nordischen Rasse sei, ist verfehlt, da genaue Untersuchungen diese Vermutung nicht bestätigt haben. Es können nämlich Gruppen, „welche einander der Rassenzusammensetzung nach ferne stehen, dem Blutverhalten nach einander nahe stehen oder umgekehrt". (Günther, Rassenkunde des deutschen Volkes.)

In Deutschland sind die Blutgruppen A und 0 am häufigsten; man findet sie zu etwa je 40 vom Hundert. Die Gruppen B und AB verteilen sich auf den Rest der Bevölkerung zu etwa je 15 und 5 vom Hundert.

Wie jedes andere körperliche Merkmal wird die Blutgruppenzugehörigkeit nach den Mendelschen Gesetzen vererbt. Die Kenntnis ihres Erbganges ist für die Feststellung der Vaterschaft von größter Bedeutung. Irrig ist aber die Meinung manches Laien, daß in jedem strittigen Fall der positive Nachweis der Vaterschaft erbracht werden könnte. Das ist deshalb schon nicht möglich, da ja als Erzeuger eines Kindes mehrere Männer in Frage kommen können, die derselben Blutgruppe angehören. Es kann sich also meist nur um ein Ausschließungsverfahren handeln. Nachdem 1927 noch 3 weitere, bis dahin unbekannte Merkmale der menschlichen roten Blutkörperchen entdeckt worden sind, die mit M, N und P bezeichnet werden, gelingt es jetzt bei Vaterschaftsprozessen, ein Drittel aller Beschuldigten, die zu Unrecht als Erzeuger angegeben sind, auszuschließen.

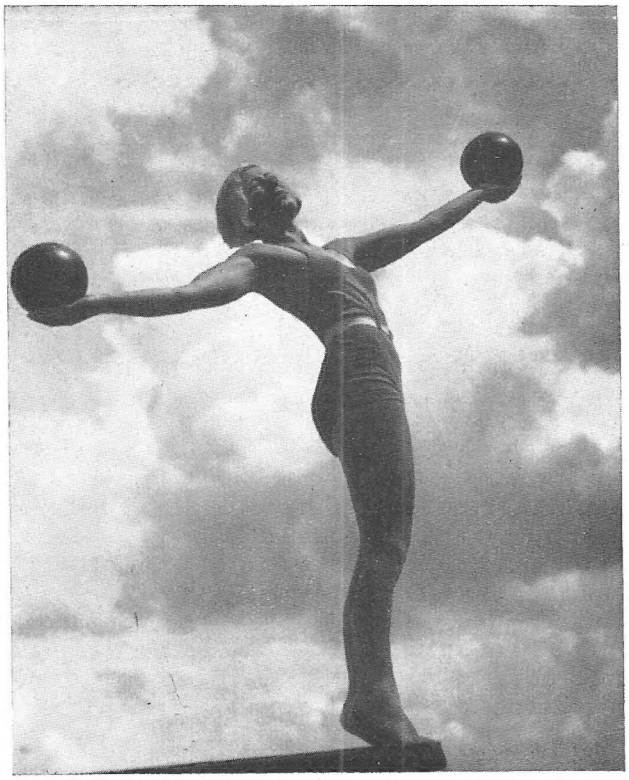


Foto Edith Boeck, Berlin

Bei manchen Kriminalfällen muß geprüft werden, ob eine Blutprobe — selbst wenn es ein kleiner Spritzer ist — von einem bestimmten Menschen herrühren kann oder nicht. Sind die charakteristischen Blutgruppenmerkmale erhalten, läßt sich diese Frage beantworten.

Zum Schluß sei noch darauf hingewiesen, daß nicht nur in den roten Blutkörperchen, sondern auch in anderen Körperflüssigkeiten (Speichel, Magensaft, Samenflüssigkeit, Milch, Tränenwasser usw.) gruppenspezifische, vererbbare Merkmale entdeckt worden sind, deren Erforschung ein weites Betätigungsfeld für Mediziner und Biologen bedeutet.

Adolf Lucas, Mitarbeiter im Rassenpolitischen Amt des Gaues HalleMerseburg.

Die Lebensbewegung und ihre Schulung durch „Innere Gymnastik"

Alles Leben äußert sich durch Bewegung, rhythmisch schwingende Bewegung. So auch unser Körper: von der kleinsten Zelle bis zu den Hauptorganen, wie Lunge, Herz, Magen — alle nehmen auf und geben ab in steter rhythmischer Schwingung. Die meisten von diesen Schwingungen spüren wir selbst wohl nicht, nur die Bewegungen in Herz und Lunge kommen uns deutlich zum Bewußtsein — vielen Menschen aber erst, wenn eine Störung eingetreten ist und das Organ seinen Eigenrhythmus verloren hat: das Herz in Angst oder Fieber hämmert, der Atem vor Schrecken stockt oder asthmatisch „hinkt", statt gleichmäßig zu schwingen. Von den feineren Schwingungen erfahren wir meistens erst, wenn sie aufgehört haben, und der Arzt konstatiert, daß Leber, und Darm usw. nicht mehr „arbeiten". Verstehen wir die große Bedeutung der eigenrhythmischen Bewegung der Organe, so ist es uns klar, daß der gefährlichste Feind von Gesundheit und Leben derjenige sein muß, der imstande ist ohne uns vorher „krank" zu machen mit einem Schlage oder schleichend nach und nach die Bewegung und Beweglichkeit unseres wichtigsten Lebenserhalters, unserer Atemorgane, lahm zu legen. Weil wir meistens nichts ahnend und wehrlos seiner Waffe gegenüber stehen, ist dieser Feind umso gefährlicher. Solche Feinde sind alle die seelischen Zustände, die zur großen Rubrik „Angst" mit allen ihren tausenderlei Schattierungen gehören. Wir werden „gehemmt" und denken dabei gewöhnlich nur an etwas rein Seelisches, während der Körper der greifbar Leidtragende ist, denn in ihm wirken die Hemmungen sich direkt, als verkürzte und verkrampfte Atembewegungen, aus. Bezeichnenderweise „atmen wir auf", wenn die Angst uns aus ihren Krallen läßt. Wir kennen alle solche qualvollen Zustände. Allmählich erwürgend ist die chronische Hemmung, die wir Minderwertigkeitsgefühle nennen, die meistens sofort an der Atembewegung des Betreffenden zu erkennen sind. Selbst jede kürzer oder länger dauernde negative Stimmung, wie Mürrisch- oder Verärgertsein, lähmt die Atembewegung und bedeutet ein Minus in unserem Lebenshaushaltungsbuch, während jede positive Stimmung, jede frohe Lebensbejahung eine Steigerung der Atembewegung, ein Plus bedeutet. Dies ist praktisch sehr leicht festzustellen. Man legt die Hände gegen die Flanken des Brustkorbes und stellt

sich mürrisch, zieht die Schnute, und gleich ist die Abbremsung der freien Atembewegung zu spüren. Dann löst man die Mundwinkel und lächelt — aber ganz von innen! — und eine befreite, wohltuende Aufatmung mit größeren Atemschwingungen setzt sofort ein. Poetisch finden wir diese fein ausgedrückt in dem kleinen Gedicht von dem Schweizerdichter Konrad Ferdinand Meyer „Ach, nur ein bißchen Freude". Als bestes Heilmittel gegen jeden seelischen Kummer und praktisch ausgenützt finden wir diese Erkenntnis in der genial gedachten Organisation „Kraft durch Freude".

Die Einsicht, daß Körper und Seele eine Einheit bilden, wie zwei Pole durch rhythmische Bewegung verbunden, erklärt uns die Möglichkeit, vom Körper aus der bedrückten Seele zu Hilfe zu kommen und zwar einfach durch die Wiederbelebung der lahmgelegten organischen Bewegung. Ja, wer noch die innere Kraft besitzt, in trüben Augenblicken Lachübungen zu machen, kann in wenigen Minuten Herr seines Trübsinnes werden. Hier zeigt sich ein Weg, auf dem wir erfahrungsgemäß nicht allein imstande sind, Hemmungen zu lösen, sondern auch durch Kräftigung und Schulung der in ihren rhythmischen Bewegungen bedrohten Organe, der Seele eine Rückenstärkung zu geben gegen Depressionen aller Art. Diese wunderbare Fähigkeit, Seele und Körper sich die Hände reichen zu lassen, hat das Zwerchfell. Und die Schulung und Kräftigung des Zwerchfells ist innere Gymnastik. Ich vermeide hier mit Absicht das Wort „Atemgymnastik", weil dies oft gebrauchte Wort sofort die Vorstellung von „Luft" weckt und meistens zur aktiven bewegungstötenden Luftpumperei verleitet. Es handelt sich ja vor allem hier um Bewegung — die Luft folgt der richtigen Bewegung auf die Ferse, wie der Hund seinem Herrn. Ich nenne die Gymnastik „Innere", weil die in Betracht kommenden Organe im Körperinnern liegen und deren Bewegung den inneren Pol jeder Gliederbewegung bilden. Leider kann aber die äußere Bewegung auch losgelöst vom inneren Bewegungspol gemacht werden, aber sie wird dann unrhythmisch und ausdruckslos, denn die innere Mitbewegung bedeutet für die äußere Wurzelkraft, Rhythmus und Beseelung. Die konzentrierte, richtige Bewegungsvorstellung faßt aber schöpferisch beide Bewegungspole zu einer Einheit.

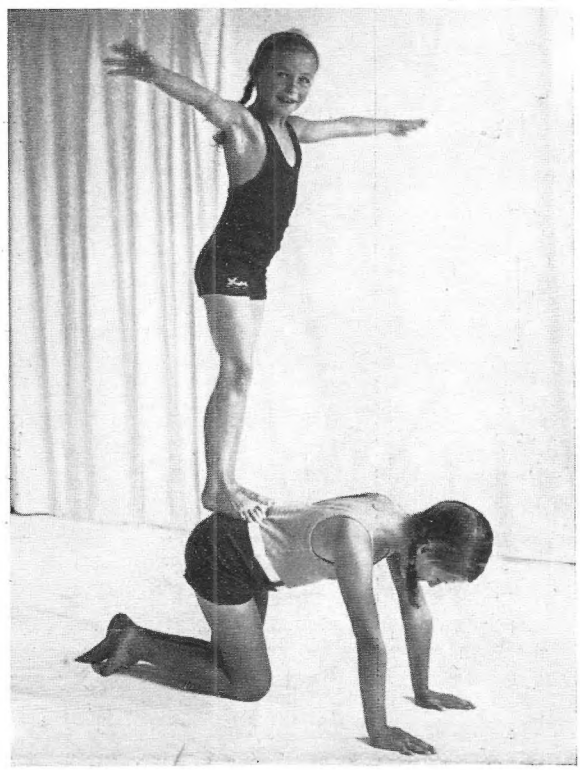
Das Zwerchfell ist ein großes Muskelplateau, rings im am unteren Brustkorbrand angewachsen — teilt das Rumpfinnere in 2 Räume, Brust- und Bauchhöhle, im oberen Raum Lunge und Herz, unten die Eingeweide — und ragt im entspannten Zustand wie eine Kuppel bis mitten in die Brusthöhe hinauf und bewegt sich rhythmisch schwingend im Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, ab und auf, sich abflachend und wieder kuppelnd, dabei die Ein- und Ausatmung fördernd. Bei seiner nach unten gehenden Spannungsbewegung hat das Zwerchfell einen doppelten Kampf zu bestehen: nach oben zu mit der mit ihm verbundenen Lunge, deren elastische Kraft sich gegen die weitende, einatmende Spannung wehrt, nach unten zu teils mit den nach unten zu verdrängenden Eingeweiden, teils mit der muskulösen Bauchwand, gegen welche der Druck des Zwerchfells die bedrängten Bauchhöhlenbewohner preßt. Ist der Körper in Ruhe, gibt die Bauchwand diesem Druck nach, und wir sehen bei Ein- und Ausatmen das rhythmische Wechselspiel zwischen Wölben und Abflachen der Bauchwand. Wird aber eine Leistung vom Körper verlangt, eine äußere Bewegung oder eine innere, wie das Singen, ja selbst wie das beseelte Sprechen, so nimmt der disziplinierte Körper sofort die Bereitschaftsstellung ein: der Brustkorb weitet und spannt sich, und das Zwerchfell geht wie zu einem Boxkampf gegen die jetzt straff gespannte Bauchwand vor, und es bildet sich dabei die sogenannte „Bauchpresse", die so wichtig ist für sämtliche Unterleibsfunktionen, vor allem bei der Verdauung und bei Geburten. Von dem organisch richtigen Kräftespiel zwischen diesen dreien: Lunge, Zwerchfell und Bauchmuskulatur hängt Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit ab.

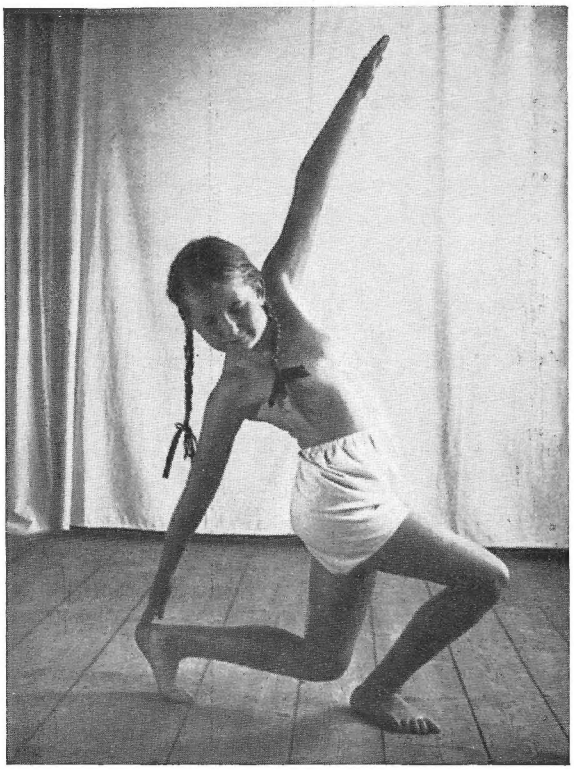
Durch diese Zentralspannung wird Ober- und Unterkörper zur Einheit „zusammengeschmiedet" und der Körper ein gehorsamer, intelligenter Ausführer der konzentrierten Leistungsvorstellung. Erschlafft aber diese Dreierkraft oder verliert sie durch Angstverkrampfung ihre rhythmische Bewegung, verlieren wir sofort die Gelingensbereitschaft, werden schlaff, mut- und erfolglos, werden Amboß statt Hammer.

Das dreiteilige Kraftwerk, vom elastisch gespannten Brustkorb eingerahmt, können und müssen wir so schulen lernen, daß es für jede verlangte Leistung sofort die notwendige Spannung und damit den richtigen Rhythmus bereitstellt. Die Stimme zeigt uns so genau wie die Zunge auf der Waage ob das Kraftwerk arbeitet wie es soll oder nicht. Ist die Stimme halsig, gepreßt und klanglos, dann ist der Körper schlaff oder verkrampft und rhythmenlos, ist dagegen die Stimme halsfrei, klangvoll und schön, dann arbeitet der Körper als Totalität mit elastischer Spannung und in rhythmischer Bewegung. Jeder darauf eingestellte Beobachter spürt es sofort. Aber wie tragisch sind die Schlüsse, die wir vom Stimmklang der modernen Menschen auf ihre Kraft und Gesundheit machen müssen. Das gesunde Kind, noch von Erziehung und „Leben" unbetrübt, schreit, ruft und singt den ganzen Tag unermüdlich aus vollem Hals, mit Brust und Bauch in unaufhörlich schwingender Bewegung. Hier ist noch alles in „gottgewollter Ordnung". Darum, ihr lieben Frauen und Mütter, schafft euren Kindern eine „sonnige Kinderstube" mit viel Lachen und Singen. Damit schützt und befestigt ihr ungeheuer die Kraft der eigenrhythmischen Bewegung im Kinde, und es geht ins Leben hinaus wie ein innerlich freier Mensch, voller Kraft, Mut und Selbstvertrauen. Aber denket daran: nur der Freie kann zur Freiheit erziehen. Seid ihr bedrückt und gehemmt, dann geht nicht als Erzieher zum Kinde, sondern laßt euch vom Kinde erziehen und helfen — aber nicht, indem ihr das Kind als Spielzeug benutzt, sondern als eine Quelle der Freiheit und des Glückes.

Dr. Ejnar Plockroß

(Zwei weitere Beiträge folgen.)





Fotos aus der Arbeit der Schule Schwarzerden (Vergl. „Pfingstreise nach Schwarzerden", Sept.-Heft).
Linke Seite: Gleichgewichtsübung
Links: Drehung

Auf dem Wege zur künftigen „Ernährungsführung"

Immer häufiger melden sich heute Stimmen aus Ärztekreisen, die Gesunde und Kranke warnen vor möglichen Schäden durch industriell behandelte Lebensmittel. Die bekannten großen Ernährungsphysiologen bestätigen ihrerseits, was reformfreudige Kreise uns seit Jahrzehnten immer vernehmlicher klar zu machen suchten: die eingewurzelten Koch- und Ernährungsgewohnheiten stecken voll von Fehlern, an deren Überwindung zum Wohle der ganzen Volksgesundheit gearbeitet werden muß. Die Lebensmittel-Industrie, die sich durch das Lautwerden solcher Rufe zur Umkehr in lebenswichtigen Interessen bedroht glaubte, wird es aufgeben müssen, die Reformbewegung in der üblichen Küchenkultur als „Gefahr für die deutsche Wirtschaft" verdächtig zu machen. Die Aussicht auf eine bessere Verständigung der beiden Lager ist neuerdings in ein Stadium getreten, das wir nur freudig begrüßen können.

Die Grundlagen für eine Zusammenarbeit von Partei und Staat auf dem Gebiet der Volksernährung sind seit kurzem geschaffen. Das Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP. hat überall bei den Gauamtsleitungen für Volksgesundheit Vertrauensleute für Ernährungsfragen bestellt, und in der Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung ist von Anfang an die Reformbewegung maßgebend mitvertreten, der die Sorge um unsere durch merkantile und liberalistische Gesichtspunkte aus dem Geleise gekommene Volksernährung besonders am Herzen liegt.

Wir wissen, daß — gemäß ihrem Ziele der größtmöglichen Steigerung der Erträge — die moderne Landwirtschaft in zunehmendem Maße agrikulturchemisch-wissenschaftlich betrieben wird. Entsprechend der Nachfrage wuchs die Industrie der künstlichen chemischen Düngemittel ins Riesenhafte. Während die Verwendung von schwefelsaurem Ammoniak, des Kalkstickstoffes, der Kalisalze, des Superphosphats (aus ausländischen Rohstoffen), der phosphorsäurehaltigen gemahlenen Thomasschlacke in gewaltiger Kurve anstieg, wurde die Pflege des wertvollen wirtschaftseigenen Dunges und Kompostes vernachlässigt, wurden die auf uralter Erfahrung beruhenden „Bauernregeln" über die Bedeutung des Mistes, des „lebenden" Humus, der kosmischen und tellurischen Kräfte und Einflüsse als Aberglauben verlacht und vergessen. In zunehmendem Maße aber wird heute von der ärztlichen Wissenschaft der Einfluß der chemischen Düngeweise auf die Nahrungsmittel als krankheitsverursachend betrachtet.

Prof. Dr. v. Kapff, der neben vielen anderen namhaften Ärzten diese Auffassung vertritt, versteht unter „natürlicher Nahrung" „den Genuß solcher Erzeugnisse, die auf einem nicht mit künstlichen chemischen Düngemitteln behandelten Boden gewachsen und die nicht — zur Abwehr und Bekämpfung von Schädlingen — mit Arsen, Quecksilber, Kupfer usw. enthaltenden Spritzmitteln behandelt worden sind, deren Saatgut auch nicht mit diesen chemischen Hilfsmitteln und zu demselben Zweck „gebeizt" wurde."

Es steht einwandfrei fest, daß die Ernährung von Mensch und Haustier sich in den letzten 50 Jahren grundlegend verändert hat, weil sie immer mehr künstlichen chemischen und mechanischen Einflüssen unterzogen worden ist. Dadurch wurden teils wertvolle natürliche Stoffe aus den Nahrungsmitteln entfernt, teils andere künstliche chemische Stoffe hineingebracht. „Und wenn es sich dabei auch nur um geringe Mengen solcher Stoffe handelt", sagt Prof. v. Kapff, „so steht doch einwandfrei wissenschaftlich und praktisch fest, daß diese kleinen und kleinsten Mengen einerseits lebensnotwendig, andererseits lebens- oder zum mindesten gesundheitsschädigend sind." Eine Arbeitstagung für Ernährungsfragen, die vor kurzem im Hause der Deutschen Ärzte in Berlin stattfand und die der Wegfindung einer „Ernährungsführung" für unser deutsches Volk dienen sollte, erwies sich von vornherein dadurch bedeutsam, daß alle beteiligten Ministerien Vertreter entsandt hatten, ebenso viele wichtige wissenschaftliche Stellen. Aber auch die DAF, die Reichsleitung des Arbeitsdienstes, die Reichsjugendführung und Reichsbetriebsgemeinschaft „Nahrung und Genuß" waren vertreten. Alle Referate gingen aus von der Tatsache einer wesentlichen Verschiebung in unserer Ernährungslage von den Kohlehydraten, d. h. vom Brot (von 300 auf 100 Kilo pro Kopf und Jahr) zu den Eiweißstoffen, d. h. zum Fleisch (von 12 auf 50 Kilo) hin als Folge der Verstädterung. Diese Wandlung hinterläßt gesundheitlich tiefgreifende Wirkungen im Organismus unseres Volkes. Übereinstimmend sieht die Ärztewelt die drohenden Symptome: in einer Zunahme der Stoffwechselerkrankungen, in einem Verfall der Gebisse, in zunehmender (ungewollter) Unfruchtbarkeit der Ehen. Zu dieser Verschiebung in der Ernährung tritt ein weiterer gesundheitlicher Nachteil durch Raffinierung der wichtigsten Lebensmittel. Man bekannte sich einhellig zu dem Grundsatz, daß alle Nahrungsstoffe so erhalten werden sollten, wie sie die Natur gegeben hat. Vor allem wurde eine Brotreform verlangt, aber auch eine entschiedene Verbesserung der Küchentechnik; wird doch von der Mehrheit der Hausfrauen immer noch der Fehler begangen, durch unzweckmäßige Behandlung viele Nahrungsmittel ihrer wertvollen Bestandteile zu berauben. Sehr Beherzigenswertes hierüber hatte Dr. Margarete Nothnagel vom Hauptamt für Volksgesundheit in ihrem Referat „Ernährungsphysiologie und Küchenführung" zu sagen.

Die staatliche Steuerung der deutschen Volksernährung wird sich ergeben aus der künftigen engen Zusammenarbeit der drei Fronten: Wissenschaft, ökonomische Front und Ernährungsführung (Partei).

Evamaria Blume

Koch- und Küchenkünste vor Jahrtausenden und heute

Wenn der Hausfrau unserer Tage manchmal das Wirtschaften in ihrer Küche aus diesem oder jenem Grunde leid wird und ihr schließlich nichts schrecklicher ist, als die täglich ewig neue Frage: „Was koche ich morgen zu Mittag?", wird es gut sein, sie daran zu erinnern, daß sie heute viel besser dran ist als ihre Vorgängerinnen vor hundert, tausend und noch mehr Jahren. Versetzen wir uns einmal in ihre Lage. Damals war der Kochtopf noch nicht erfunden. Wollte man kochen, so hatte man kein Gefäß, das man über das Feuer hätte hängen können; denn selbst das Tongeschirr existierte damals noch nicht. Die Wassergefäße bestanden aus Rentierschädeln oder aus ausgehöhltem Holz. Da man aber in der gewaltigen Frostperiode der Eiszeit, in der ganz Nordeuropa unter ungeheuren Gletschermassen begraben lag, und die Vegetation mehr als kümmerlich aussah, unbedingt auf warme Getränke angewiesen war, brachte die Hausfrau in der Flamme des Lagerfeuers Steine in eine derartige Hitze, daß diese — wenn sie gleichzeitig in die Wassergefäße geworfen wurden — das darin befindliche Wasser zum Kochen brachten.

Abgewaschen wurde selbstverständlich damals noch nicht, denn Eßgeräte waren in der urzeitlichen Küche noch unbekannte Dinge. Die Gefäße mit Wasser oder anderen trinkbaren Flüssigkeiten nahm man einfach an den Mund und beim Essen bediente man sich seiner Finger. Den Braten, der entweder am Spieß oder, wie z. B. die Mammutrüssel und Nashornkeulen, in der Asche des Herd- oder Lagerfeuers geröstet wurde, zerkleinerte man mit den scharfen, widerstandsfähigen Feuersteinmessern, mit denen auch die getöteten Dickhäuter, Höhlenbären usw. zerlegt und ausgeweidet wurden. Zum Spalten der riesigen Tierknochen benutzte man hingegen Steinbeile.

Als das Tongeschirr dann aufkam, das zunächst noch sehr klobig und einfach war, erfuhr der Küchenzettel endlich eine abwechslungsreiche Veränderung. Man begann nun richtig zu kochen und befaßte sich auch schon mit der Kunst des Backens; denn die Menschheit hatte sich inzwischen mehr und mehr dem Ackerbau zugewandt. Das Mehl jedoch, das die Hausfrau zum Backen brauchte, mußte sie sich mühselig selbst herstellen, indem sie die Getreidekörner zwischen zwei schweren, flachen Steinen zerrieb.

Der Anfang zur Aufwärtsentwicklung der Kochkunst war gemacht und die Hausfrauen mußten von nun an — da ihre Männer seßhafte Ansiedler und Viehzüchter geworden waren — ihre Leistungen dauernd verbessern und erhöhen. Dadurch verfeinerte sich der Geschmack in dem gleichen Maße, wie die Kultur sich bei den einzelnen Völkern entwickelte.

Gastmähler wurden veranstaltet, bei denen man sich dem Gaumengenuß in ausschweifender Weise hingab. Die Köche, die ausnahmslos Sklaven waren, wirtschafteten an Stelle der vornehmen Hausfrau in der Küche und wetteiferten mit einander in der Erfindung und Zusammenstellung neuer eigenartiger Gerichte; denn hohe Belohnungen — deren höchste für den Urkoch wohl die Freiheit war — winkten dem Hersteller neuer kulinarischer Herrlichkeiten.

Aber nicht nur die Köche, sondern auch ihre Herren erfanden Gerichte. Besonderes Geschick hatten dabei die Römer Lukullus und Lentulus, sowie zahlreiche römische Kaiser. Sie ließen die Zungen von Singvögeln, die Herzen und Nieren von Papageien, Flamingos und Pfauen neben Kamelfersen, Hahnenkämmen und Ferkelzitzen servieren und machten sich dabei den Scherz, alle Gerichte mit dem gleichen Buchstaben anfangen zu lassen.

Im dritten Jahrhundert nach Christus, zur Zeit des seltsamen Kaisers Heliogabal, lernten die Römer Hummern, Krabben und Austern essen, die sie bis dahin für ungenießbar gehalten hatten. Auch verschiedene neue Fischgerichte kommen auf, die zum Teil mit gesalzenen Brühen und Soßen gereicht wurden. Zum Warmhalten der Speisen verwendete man damals bereits kleine Feuerbecken, die — je nach Reichtum und Stand des Besitzers — aus Silber, Kupfer oder Eisen hergestellt waren. Die anderen Tafelgeräte bestanden in den vornehmen und reichen Häusern Roms, sowie bei Hof aus verschieden geformten Schalen, Gläsern, Krügen, Amphoren und Kühlfässern, die aus kostbarem, farbigem Glas oder schwerem Edelmetall gefertigt waren. Gespeist wurde bei besonders verschwenderisch veranlagten Römern auf goldenen und silbernen Tischdecken; ein Luxus, den sich Marc Aurel als erster in Rom geleistet haben soll.

Allein, mit dem sinkenden Glanz des Römerreiches sanken auch die verschwenderischen Gastmähler dahin. Kriege und Unglückskatastrophen aller Art zwangen die in Not geratenen Menschen wieder zur Einfachheit zurück — wenigstens für kurze Zeit; denn schon im Mittelalter lebten die Gastmähler, wenn auch in veränderter Form, wieder auf.

Vieles hat sich dann in der Welt gewandelt. Viele noch vor wenigen Jahrhunderten selbstverständliche Tafelgenüsse kennen wir heute nur noch vom Hörensagen und manche, die damals nur auf den Tafeln der reichsten Fürsten vorkamen, sind heute keine Seltenheit mehr. Sie sind — wie z. B die Kartoffel, — Allgemeingut der Menschheit geworden.

Ohne unseren Geldbeutel allzu sehr zu belasten, können wir heute Früchte aus den fernsten Ländern erwerben. Wir brauchen heute für Kokosnüsse keine Hunderttausende mehr zu bezahlen wie Kaiser Rudolph II. von Österreich, und wie billig die Gewürze heute sind, die im Mittelalter noch einen unerhörten Luxus darstellten, weiß jede Hausfrau.

Wir sind also gar nicht so übel daran, wie manche unserer Frauen meinen. An den Hausfrauen wird es heute sein, die Möglichkeiten, die ihnen die moderne Koch- und Küchentechnik bietet, zum besten unseres mehr oder minder reichhaltigen Speisezettels auszunutzen.

Gotthard Brodt

Die Heilkraft des Honigs

Wir können es uns heute kaum noch vorstellen, daß der Honig einmal der einzige Süßstoff der Alten war. Noch im Mittelalter gab es große Lindenwälder mit einer Waldbienenzucht und erst als diese erlosch, verschwanden auch die Linden immer mehr aus dem Wald.

Die Bienenzucht spielte einmal eine große Rolle auf der Erde, in Aegypten, Griechenland und Rom schon vor Jahrtausenden. Korsika mußte als Tribut nach Rom jährlich 200 000 Pfund Honig und Wachs liefern.. Die katholische Kirche gebrauchte einst riesige Mengen Wachs für ihre Kerzen.

Heute beginnt man die Bienenzucht wieder zu fördern. Man hat erkannt, daß der Honig die wertvollste Zuckerquelle für die Ernährung ist und außerdem steigert die Biene indirekt auch die landwirtschaftliche Erzeugung. Den unmittelbaren Nutzen der Bienen, welche die Blüten vieler Nutzgewächse befruchten, schätzt man auf das zehnfache der direkten Einnahmen aus Honig und Wachs. Man kann sich vorstellen, was demnach die Biene für die Obsternten, Futterpflanzen und Samengewinnung für Landwirte und Gärtner bedeutet.

Das war auch der Grund, warum man einst die Biene so liebevoll zum menschlichen Haushalt rechnete und sie zärtlich behandelte. Man hing rote Tücher über die Stöcke, wenn Hochzeit im Hause war und teilte ihnen den Tod des Hausherrn mit. Man segnete die Stöcke mit den Worten: „Ihr

Bienen und Königinnen, setzt euch auf eures Herrn Acker und Wiesen, wie es der Herr Christus geboten, zum Sammeln von Wachs und Honig ...."

Die Zahl der Bienenvölker betrug in Deutschland 1934 etwas über 2 000 000. Man berechnet etwa 20—25 Millionen Kilo Honigverbrauch im Jahr, wovon Deutschland selbst ungefähr 18 Millionen Kilo erzeugt. Eingeführt wird hauptsächlich aus den Vereinigten Staaten, Haiti, Chile, Kuba. Die Bienen holen den Nektar aus Linde, Roßkastanie, Obstbäumen, Ginster, Heidekraut, Haselnuß, Salweide, Buchweizen, Esparsette, Raps, Sonnenblumen, Thymian, Heidelbeere, Ahorn, Löwenzahn, Stachelbeere, Klee, Salbei, Weißtannen, Disteln und vielen anderen.

Ein gutes Volk sammelt in der besten Tragzeit täglich 5—7 kg Honig. Der Jahresertrag kann 50—135 kg (135 kg bei Tannenhonig) erreichen. Ein mittelstarkes Volk sammelt 20—50 kg. Kalt gepreßter Honig kommt an Güte dem Schleuderhonig gleich, ebenso der Leckhonig, der warm gepreßte Honig ist von geringerer Qualität. Farbe und Beschaffenheit sind sehr verschieden. Akazienhonig ist wasserklar, Raps hellgelb, Obstblüten und Klee goldgelb. Lindenhonig muß in der Durchsicht goldgelb sein. Der im Hochsommer und Herbst gewonnene Honig ist dunkler. Buchweizen dunkelbraun, rötlich-braun ist der Heidehonig. Die Tannenhonige sind gelbbraun mit einem grünlichen Schimmer. Die Verfälschungen (durch Stärkesirup, Fruchtzucker, Kunsthonig) sind nicht selten, so daß der Honigkauf Vertrauenssache ist. Dr. Ragnar Berg hat einmal darauf hingewiesen, daß in dem durch Ausschmelzen gewonnenen Honig durch Erhitzen die für die Verdauung wichtigen Enzyme vernichtet werden. Deshalb hält man sich, wenn man Honig als Arznei gebraucht, am besten an den kalt gepreßten. Die lebenserhaltende und lebensverlängernde Kraft des Honigs wurde seit ältester Zeit gerühmt, und es ist auch eine Tatsache, daß die Imker, welche ihn gewohnheitsmäßig genießen, großenteils ein hohes Alter erreichen. Wenn wir bedenken, daß der Nektar, welcher schon im griechischen Mythos als Götterspeise galt, reiner Blütensaft ist, dann geht uns die Wahrheit des Sprichwortes auf „Honig ist flüssiger Sonnenschein".

Heute wird wieder von ärztlicher Seite zunehmend Propaganda für den Honig als Heilmittel gemacht. Er soll von bestem Einfluß auf den Appetit sein, weil er die Absonderung des Magensaftes anregt, und man lobt seine lindernde Wirkung bei Katarrhen der Luftwege. Schlaflose sollen nachts einen Teelöffel Honig in einem Weinglas Wasser genießen. Tierversuche bewiesen, daß Lindenkleehonig und Tropenhonig gegen Bazillen wirkten und Nadelholzhonig die Widerstandskraft der Tiere erhöhte. Und vor einiger Zeit machten die großen Erfolge eines erfahrenen Landarztes mit naturreinem Honig (nicht über Bluttemperatur erwärmt) bei Unfallwunden, Verbrennungen (auch bei infizierten Wunden) wieder darauf aufmerksam, daß die Honigwundsalbe ein uralter Bestandteil der Volksmedizin war.

Inzwischen hat man auch nachgewiesen, wie wichtig Honig bei Ermüdungs- und Erschöpfungszuständen ist (bei Sport und Wanderung), und klinische Versuche haben ergeben, daß Honignahrung das Körperwachstum von Schulkindern begünstigt und bei regelmäßigem Gebrauch die roten Blutkörperchen vermehrt. Wenn chemisch reiner Zucker genossen wird, besteht immer die Gefahr, daß der Körper wichtige Kalksalze ausscheidet, Honig aber besteht in der Hauptsache aus Traubenzucker und Fruchtzucker., die das Blut entgiften.

Aus all diesen Gründen ist es kein Wunder, daß gerade Kneipp sich so stark für den Honig einsetzte. Wie schon Hippokrates, gab er den Honig gern in Verbindung mit Tees, indem er ganz richtig betonte, daß der Honig ein Extrakt ist, der verdünnt werden muß, um zu richtiger Wirkung zu

„Ferddig mit der Ernt!" Bäuerin aus dem Hunsrück
Foto Grete Mundorff, Köln

kommen. Als Teebeimischung verwandte Kneipp den Honig bei Katarrhen und Verschleimungen und heilte damit auch kleinere Magengeschwüre. Einen Kaffeelöffel Honig in 1/4 Liter Wasser aufgekocht, verschrieb er Sängern usw. als Gurgelwasser und hatte schöne Erfolge damit. Wer die Verordnungen Kneipps kennt, ist nicht erstaunt, daß heute der Honig wieder gegen äußere Geschwüre (Verletzungen, Infektionen des Mundes, Furunkeln im Gehörgang und Nase usw.) angewandt wird. Kneipp empfahl für solche Zwecke eine alte Honigsalbe der Bauern, die aus Honig, weißem Mehl und Wasser angerührt wurde. Alten Leuten und Kindern gab er gerne ein Getränk aus abgekochter Kleie vermischt mit Honig (die Mischung nochmals 1/4 Stunde aufkochen). Er verwandte auch ein Honig-Augenwasser (Honig in Wasser gekocht), mit dem die Augen zur Stärkung und Reinigung täglich 3—5 mal gut ausgewaschen wurden. Auch hier berichtet er von schönen Erfolgen. Kinder ließ er ausgekochten Honig trinken, gab ihnen einige Zeit später Wermuttee, um die Würmer zu vertreiben. Gelegentlich wies Kneipp auch darauf hin, daß die alten Deutschen ihr hohes Alter und außergewöhnliche Gesundheit dem Meth zuschrieben und empfahl den Honigwein besonders denen, die weder Wein noch Bier trinken können.

Es kann kein Zweifel sein, daß wir mit dem Honig, dem reinen Blütensaft schöne, gesunde und leistungsfähige Kinder großziehen. Jedes Land kann sich glücklich schätzen, in dem reichlich Milch und Honig fließen, da beide Stoffe in der Ernährung so gut sich für Jung und Alt verbinden.

Hugo Hertwig

Unser erster Soja-Anbau-Versuch*

In der Küche war uns die Soja-Bohne in der Form des handelsüblichen Sojamehles, wie auch der Soja-Schrot als Kraftfutter für das prächtig davon gedeihende Vieh längst bekannt. Wie Eier und Milch verwendeten wir das Sojamehl zu allen möglichen Speisen. Backwerk und süße Gerichte, wie auch herbwürzige gelangen auf das Beste. Und der Sättigungswert wie auch das Wohlbefinden der Tafelrunde entsprachen sich völlig befriedigend. Da wurden wir plötzlich bäuerlich auf das Land verpflanzt. Die Mittel waren knapp, und es galt so weit als nur möglich, durch Selbstversorgung die Ernährung der großen Hausgemeinde zu sichern. Wir hatten bereits gehört, daß Versuche zur Einführung des Soja-Anbaues in Deutschland gemacht worden waren. Obgleich die Berichte über die Erfolge sehr widersprechend waren, beschlossen wir dennoch, den Anbau zu wagen. In der üblichen Art, so wie man sonst die Buschbohnen pflanzt, gaben wir die kleinen, erbsenähnlichen Bohnen in den gut gelockerten Boden. Es war bereits Anfang Mai, und das war gut so, denn als die Bohnen endlich aufgingen, waren die kalten Nächte vorüber und ohne Störung konnten sich die langsam wachsenden Pflänzchen, unterstützt durch öfteres Hacken gegen Verunkrautung, entwickeln. Reiser oder gar Stangen zur Stütze brauchten sie nicht, denn sie wuchsen nur etwas über Buschbohnenhöhe und konnten sich aus eigener Kraft gut halten. In ihrer struppigen, wild anmutenden Art wirkten sie rührend eigenartig unter den anderen wohlbekannten Gartenpflanzen. Doch schienen sie sich trotz des etwas steinigen Bodens, den wir mühselig genug von der Ackerscholle zu gartenmäßiger Kultur durchgearbeitet hatten, recht wohl zu fühlen. Die strahlende Sonne tat ihr übriges dazu. Bald erschienen, ganz unter den Blättern versteckt, winzige zart-violette Blüten, aus denen sich kleine Schoten entwickelten, die mehr den Erbsen als Bohnen ähnelten. Erst als die herbstlichen Nachtfröste drohten, ernteten wir sie ab, damit sie noch so lange als nur möglich sich der reifenden Sonne erfreuen konnten. Nun konnte endlich der erste Küchenversuch unternommen werden. Wohl war vorher schon mal vom Strauch gekostet worden, und jeder stellte fest, daß der vom Hörensagen gefürchtete bittere Geschmack nicht so schlimm sein könne, denn er war zunächst nicht festzustellen. Um so gespannter waren wir auf die Kostprobe aus voll ausgereiften Bohnen. In der Zubereitung verfuhren wir wie sonst bei den üblichen bekannten reifen Bohnen. Nach Einweichen am Vorabend stellten wir sie rechtzeitig auf und kochten sie langsam weich. Da wir den riesigen Nährwert kannten, fügten wir, um Überfütterung zu vermeiden, ähnlich wie sonst aus gleichen Gründen bei Erbsen und Möhren zusammen üblich, auch eine leicht verdauliche, vorwiegend lösende und reinigende, statt aufbauende Gemüseart, nämlich feingeschnitzelte Kohlrabi 30 Minuten vor dem Garwerden darunter, da diese nur solch kurze Garzeit brauchen. Zuletzt banden wir das Gericht mit einigen darunter geriebenen Kartoffeln, gaben reichlich fein gewiegte Kräuter und etwas Salz und reichlich unerhitzte Butter daran, reichten frischduftende Salzkartoffeln und die übliche Riesenschüssel Salat dazu und erwarteten das Urteil der Tafelrunde. Lag es nun an ihrer vertrauensvollen Einstellung oder war alles wirklich so köstlich geraten, — kurz, es wurde das reinste Festmahl! Keine Spur von bitterem Geschmack, wie von der aus dem Osten eingeführten, dort gewachsenen Sojabohne behauptet wird, nein, wirklich lieblich, rein und milde schmeckten die auf dem eigenen Boden gezogenen Böhnchen, denen die mildere Sonne der gemäßigten Zone anscheinend auch einen milderen, uns entsprechenderen Geschmack verleiht. Und welche Freude für die Hausfrau und die von ihr betreute Tischgemeinschaft, sich vorzustellen, daß es also tatsächlich möglich sein könnte, den Soja-Bedarf im eigenen Lande zu ziehen, d. h. durch diese 40 % Fett und 20 % Eiweiß, sowie Lezithin, die Nervennahrung enthaltende Bohne den Fett- und Eiweißbedarf sichern zu können. Was das in der Zeit der Erwerbslosigkeit und der Geldnot bedeutet, kann wohl nur der erfassen, der dieses Zeitenschicksal vollbewußt miterlebt und um Sicherung des elementaren Lebensbedarfes für jeden Menschen bemüht ist. Wie ein verheißungsvoller Ölzweig, als tröstliches Zeichen kommender nahrungssicherer Zeiten, so muß die Sojabohne der leidenden Menschheit und vor allem der sorgenvollen Haus- und Siedlerfrau erscheinen. Denn mit der Anzucht von Sojabohnen, neben Kartoffeln, Gemüse, Getreide, Obst und Ölfrüchten ist damit wirklich die Ernährungsfrage einschließlich der Fett- und Eiweißversorgung weitgehend gelöst. Und nicht nur welche nahrhaften, sondern auch welche wohlschmeckenden Gerichte kann man aus der Sojabohne herstellen! Gemüse und Salate und die schönsten Zusammenstellungen mit anderen Gemüsen des Gartens, wie auch mit Obst und Getreide, ja sogar köstliche Braten, Würste, würzige Brotaufstriche, Klöße, Aufläufe und Füllungen für die verschiedenen Speisen auch der festlichen Küche kann die findige Hausfrau leicht selbst herstellen, wie sie es auch sonst bei Milch, Eiern und Fleisch gewohnt war. Und wie wenig Arbeit macht gar das Aufbewahren der Vorräte! Weder Töpfe, Kübel noch Gläser oder Einmachapparate und Rauchfang sind nötig. Mäusesicher im Sack aufgehängt, neben den bisher bekannten Hülsenfrüchten, hat man sie das ganze Jahr zur Hand. Das Saatgut, das man im nächsten Jahre zur Aussaat benutzen will, bewahre man in gleicher Art, jedoch in den Schoten auf. Bei größeren Mengen lohnt sich das Ausdreschen.

Sollte nun einmal in einem regnerischen, kalten Sommer ein weniger erfolgreiches Ernteergebnis zustande kommen, — 64 Böhnchen hatten wir als Höchstzahl an einem Strauche geerntet, — so kann uns doch nichts mehr an dem möglichen Erfolge zweifeln lassen. So wie auch die Kartoffel trotz der Ablehnung der „ewig Gestrigen" und trotz anfänglicher gelegentlicher Mißerfolge sich dennoch durch den Glauben und die Leistung einzelner Einsichtiger durchsetzte, bis sie Allgemeingut und selbst den anfänglichen Verächtern und Gegnern zum Segen wurde, so wird auch die noch hochwertigere Soja-Bohne ihren Siegeszug antreten und eine heute nur Wenigen ahnbare Umgestaltung des Landbaues und der gesamten Ernährung herbeiführen. H. E.

---

* Die Frage der Verwendung der Sojabohne in der Küche wird jedenfalls noch wissenschaftliche Erörterungen nach sich ziehen. Ragnar Berg warnt im „Naturarzt", Aprilheft 1936 (Herausgeber Deutscher Bund für naturgemäße Lebens- und Heilweise E. V., Berlin) vor zu reichlicher Verwendung der Sojabohne wegen ihres außerordentlich hohen Eiweißgehaltes, während er ihr als Fetträgerin größte Bedeutung zumißt. (Vergl. auch „Die Zauberbohne", S. 215, Sept.-Heft. Die Schriftl.)

Die Auswirkung der Ernährungsfehler erstreckt sich keineswegs nur auf das Einzelleben, sondern reicht über die folgenden Generationen — das dritte und vierte Glied — hinaus.

Dr. med. Max Bircher-Benner, Schweiz

Die Zukunft gehört den Völkern, die imstande sind, aus der neuen Ernährungswissenschaft die glücklichsten Lehren zu ziehen. Prof. G. v. Wendt, Schweden

Sonnenuntergang im Herbst — Foto Linden-Verlag, München

Licht! Urquell des Lebens!

Fülle des Lichtes
reift Wein, Ähre und Beere,
und fängt auch dich
mit allen Poren ein.

Lächelnder Mund,
Antlitz im hehren Glanz,
in sich beschlossen der Kranz:

Gott, Licht, Mensch und Erde.
Licht: Urquell des Lebens!
Bade die Seele,
reif sie gleich Reben,
auf daß Segen die Kelter sei!

Hanna Käthe Schaar

„Jugend"

Jugend ist nicht eine gewisse Zeit im Leben, sie ist ein gewisses Stadium der Gesinnung.

Sie ist nicht eine Frage von rundem Kinn, roten Lippen und biegsamen Knien.

Sie ist Stärke der Phantasie und der Gefühle.

Sie erfrischt aus den Tiefen der Lebensquellen. Jugend bedeutet eines temperamentsvollen Mutes Überlegenheit über Furcht, eine größere Lust zu Märchen und Abenteuern, als gemächlich zu leben; das findet sich oft mehr bei einem Menschen von fünfzig als bei einem Knaben von zwanzig Jahren.

Niemand wird alt nur vom Leben einer Anzahl von Jahre, — aber die Menschen werden alt, wenn sie ihre Ideale verlassen. Die Jahre können ihre Furchen in die Haut graben, aber die Begeisterung aufgeben, gräbt Furchen in die Seele.

Sorgen, Zweifel, Mißtrauen zu sich selbst, Furcht und Verzweiflung — das ist das lange, lange Jahr, das das Haupt beugt und den erwachsenen Geist rückführt zum Staube.

Wenn man siebzig Jahre ist oder siebzehn, so kann in jedem Menschenherzen eine gewisse Liebe sein zum Wundersamen, ein süßes Staunen über die Sterne und hochliegende Dinge und Gedanken, eine unerschrockene Herausforderung von Begebenheiten, ein wahrhaft kindliches Warten schon auf das Nächste und Freude über des Lebens Spiel.

Du bist genau so jung wie Dein Glaube und so alt wie Deine Zweifel. So jung wie Dein Selbstvertrauen und so alt wie Deine Furcht, so jung wie Deine Hoffnung und so alt wie Dein Darniedersein.

In Deines Herzens innerem Raum ist eine drahtlose Station. So lange sie entgegennimmt die Botschaft von Schönheit, Hoffnung, Freude, Mut, Größe und Kraft der Welt, des Menschen, des Unendlichen — so lange bist Du jung.

Aber wenn alle Zuleitungen gefallen und der innere Raum im Herzen bedeckt ist mit dem Schnee des Pessimismus und dem Eis des Zynismus — dann bist Du wirklich alt geworden.

Aus dem Norwegischen übersetzt
von Hedwig Hartmann

Frau unter den Fackeln

Wenn der Fackeln Feuerbrände
durch die heilgen Nächte lohn,
recken sich der Frauen Hände
gläubig auf zum Sternenthron.

Leiber bauen sie zu Mauern
um der Männer Weihezug.
Ihrer Herzen stumm Erschauern
trägt der Wind ins Fahnentuch.

Schwüre wehen in die Lüfte —;
Inbrunst steilt sie zum Gebet.
Welt wird weit, stumm sind die Grüfte....
Und der Dom des Reiches steht.

Erna Hahn

Brot

Balthasar Meyer zu Dielingdorf — der Name klang wie der eines alten Adelsgeschlechts — legte sich schwer in den rotgewürfelten, derben Drellkissen zurecht. Es wollte schon seit Wochen nicht mehr so gut wie sonst. Kein Wunder. Er war achtzig, hatte sein Leben lang für drei gearbeitet und durfte nun wohl ausruhen.

Sie waren immer eine zähe Familie gewesen, die Meyers zu Dielingdorf, die bereits seit dem Jahre 1621 ununterbrochen auf demselben Hofe saßen, und die meisten hatten es auf wenigstens Siebzig gebracht. Zwei freilich ausgenommen. Einer lag bei Soissons, der andre war nicht wieder aus Sibirien zurückgekehrt. Doch blieb ihm wenigstens der Jüngste, ein Bauer, der im Hause und auf dem Felde zu wullacken verstand, wie man hierzulande auf gut Platt sagte. Schon als Junge hatte der seinen Mann gestanden, wenn es auch mit der Schule immer ein wenig haperte. Seit einiger Zeit war er mächtig hinter der Luise vom Deitershof her, und er hatte nichts dazu gesagt. Das Mädchen schaffte tüchtig wie Hermanns tote Mutter, und gegen die Aussteuer ließ sich gewiß auch nichts sagen. Die alten Deiters hatten immer das Ihre zusammengehalten.

Durch das offene Fenster kam der Ruch des reifen Roggens. Sie schnitten schon am Fuhrenkamp. Ganz deutlich konnte er das Dengeln der Sensen hören. Es gab dieses Mal eine gute Ernte, der Roggen bollwerkte wie noch nie, und Regen und Hagel hatten ihm keinen Schaden getan. Nur noch wenige Tage, und alles war geborgen.

Er sann vor sich hin. Wie oft hatte er das nun alles erlebt! Zuerst riß man die Erde auf, dann kam das Korn in die Furchen. Es wuchs, streckte und bestockte sich, der warme Wind ging darüber hin und die Hitze des Juli, der Regen und das Gewitter. Dann fuhr man ein, die Dreschmaschine summte, und die reife Frucht wartete, daß sie Brot wurde. Früher war das noch schöner gewesen, als man noch mit den langen Flegeln zu winterlicher Zeit drosch, wobei man dann tüchtig aufpassen mußte, daß einem das flinke Holz nicht auf die Finger schlug. Aber heute ging das alles mit Maschinen, man hatte elektrischen Strom, Buchführung und Steuerberatungsstelle, dicke landwirtschaftliche Zeitungen, Parteien und Ausstellungen in Berlin und war manchmal schon mehr Fabrikant als Bauer. Man verkaufte ja auch nicht mehr Roggen, Weizen und Gerste, Rüben und Kartoffeln, sondern landwirtschaftliche Erzeugnisse, sterilisierte Milch, Tee- und Tafelbutter. Er hatte Arbeit gehabt, sich diese neumodischen Wörter zu merken!

Aber die Erde blieb doch, was sie war, und roch nach Feuchtigkeit und Kraft wie immer. Das Gras schoß hoch ins Kraut, die Apfel- und Birnbäume trugen ihre Last, und die Waldstücke wuchsen kräftig heran. Das Leben war schön gewesen, weil es Arbeit war.

Es grummelte in der Ferne. Ein Gewitter schien im Anzuge. Schwül strich der Wind durch den Blumengarten unter dem Fenster. Die Frau hatte sich dort redlich gemüht und manchen Groschen heimlich in ihre Stauden gesteckt. Er sah das anfangs nicht gern. Man war doch nicht in der Stadt, wo man sowas nötig hatte. Es wuchs doch draußen genug Buntes auf der Wiese! Sogar Wein hatte sie angepflanzt, wenn die Spatzen und Drosseln auch fast immer die Trauben fraßen. Hermann freilich wußte auch hier zu helfen. Der stellte einfach seinen Rundfunkkasten ans Fenster. So ein neumodisches Ding hatten sie natürlich auch haben müssen. Aber man wußte doch wenigstens Bescheid, was man in Berlin machte, was die Futtermittel kosteten und wie das Wetter wurde, wenn sich da die gelehrten Leute in Hamburg oder in Köln auch oft irrten. Das mußte man denn auch wohl so in den Fingern haben und von Jugend auf kennen. Aus den Büchern lernte man das sicher nicht.

Die Reben schlugen ans Fenster, es fing sachte an zu regnen. Der Rücken tat wieder weh. Er hatte sich sicher durchgelegen. Rufen mochte der Alte nicht, die Jüngeren hatten heute alle Hände voll zu tun, und es war wichtiger, daß draußen alles ins Reine kam, als daß man sich um sein ausgeleertes Leben kümmerte.

Die Hände falteten sich zusammen. Brot und Wein, das war wohl ein schönes Bild, das da noch einmal vor seine alten Augen trat. Sonntags, wenn er zum Abendmahl ging, war es dasselbe. Denn die Frucht war Sein wie das Leben, das nun zu Ende ging.

Er spürte es deutlich, wie ihn die Kräfte verließen. Und das war wohl gut so, die jungen Leute mußten schließlich auch Platz haben.

Der Regen wurde stärker, ein Blitz blendete blau auf. Die dünnen Lippen des Alten bewegten sich kaum noch. Die Augen wurden weit und sahen in das Land, das er nicht geackert, und in dem sein Name geschrieben stand unter denen, die da eingingen zu ihres Herrn Freude.

Draußen klapperten die Knechte ins Haus, erhitzte Pferde schnaubten, man machte die breite Dielentür zu. Er hörte es nicht mehr.

Doch schwoll der Ruch des reifen Brotes voller ins Zimmer, und die Erde atmete wie an dem Tage, als hier der erste seines Namens den Pflug in den Boden stieß.

Ludwig Bäte, Osnabrück

Schiff in der Dämmerung

Der Rheinschlepper „Agnes 28" wird hinter der mächtigen Rheinschleife von der einbrechenden Dämmerung überrascht. Die Sonne färbt den Himmel blutigrot, und dann geht sie, um einer tiefschwarzen Nacht zu weichen. Die Uferreihen verschwinden wie von einem Schleier überzogen.

Anton, der Leichtmatrose auf Schleppkahn „Agnes 28" läuft über das Deck, um die Positionslampen am Mittelmast aufzuziehen. Er bleibt im Vorschiff stehen. Das Schleppboot vor ihm verlangsamt die Fahrt, gleich muß das Läuten kommen, das Zeichen zum Ankerlegen.

Schemenhaft gleitet ein Frachtdampfer an ihm vorüber in schneller Talfahrt, sein rotgrüner Lichterschein entschwindet, während der dumpfe Warnruf seiner Sirene noch lange über dem Flusse liegt. „Bim — bim — bim — bim" – unaufhörlich kommt jetzt das Läuten der Schiffsglocke vom Schleppboot her. Laßt Anker fallen, heißt das. Es ist Feierabend.

Der Hammer in den Händen des Matrosen klingt hell auf Eisenketten, jetzt löst sich das Ankerspill, und rasselnd saust der Dreizack in den Strom.

Leise singend klettert Anton die schmalen Sprossen der Leiter zu seiner Kabine im Vorschiff hinab.

Klein ist dieser Raum, und die Kreuzungen der Stahlträger und die Eisenwände geben ihm einen kahlen Ausdruck. Zwei eingebaute Betten, an der Tür ein Spiegel, daneben ein grobgewürfeltes Handtuch, ein schmaler Tisch, ein Kerzenhalter mit brennendem Licht. Bilder hat Anton an den freien Stellen im Raum aufgehängt, um die Nacktheit des Raumes etwas zu verdecken: Eine Landschaft mit Häusern — sein

Heimatdorf am Rhein — Vater und Mutter, eine große Fotografie — dazwischen Ansichtskarten, die ihm ein Kamerad von irgend woher einmal schickte.

Und ein Bild von einem Mädchen — von seinem Mädchen in der Heimat. Wenn Anton sein Mittagsmahl hier am Tisch verzehrt, dann schaut er gerne auf dieses Bildchen. Dann denkt er daran, daß er einmal einen eigenen Schlepper haben wird, und daß dieses Mädchen dann mit ihm fahren wird, alle Tage, alle Jahre — —

Wenn einmal — solange muß das Mädchen noch warten.

Der Schiffer pfeift. O weh, das Abendessen, das hätte Anton über seinen Phantastereien bald vergessen. Als Matrose an Bord eines Rheinschleppers muß man auch kochen können, wenn die Hausfrau fehlt. Der Schiffer ist noch unverheiratet, und wenn Anton ihn mal daran erinnert, daß es bald Zeit sei, eine Frau zu nehmen, dann lacht Firmessen (das ist der Schiffer) nur herzhaft darüber.

Heiraten? Warum nicht, aber später.

Hugo Firmessen ist noch jung und schaut gerne in den Häfen die Mädchen an. Er hat keine große Liebe, die ihn irgend wie hält. Hinter seiner lachenden Heiterkeit steht der Ernst reifer Überlegung. Die Frau eines Rheinschiffers muß wirklich Kamerad sein, sie muß einen starken Charakter besitzen und muß Entbehrungen tragen können. Oft genug fällt ihr auch die Arbeit des Schiffers selbst zu. Firmessen weiß, daß es nicht leicht ist, wochenlang, monatelang an Bord eines Schleppschiffes zu wohnen, ohne oft andere Gesichter zu sehen als die des Mannes und des Matrosen — und die fremden Gesichter der Menschen am Ufer. Der Schiffer hat so viele Ehen seiner Kameraden, die gleich ihm auf dem Strom fahren, gesehen. Er will nicht in den Fehler der anderen verfallen, lieber warten.

„Fahr an Land, Anton, und hol Wurst und Brot, wir wollen essen." Anton bindet den schweren Nachen vom Heck des Schleppers los, rum-bum, klatschen die Ruder ins Wasser — das schwarze Ungetüm ist von der Nacht verschlungen.

Kapitän Firmessen steht, nur mit Hose und Schuhen bekleidet, am Steuerhaus. Er zoppt den Wassereimer über den Schiffsrand. Ein Rinnsal läuft über den Eimerrand, spielt um die schweren Holzpantinen und tropft außenbords wieder in den Strom. Firmessen wäscht sich, er dehnt sich und prustet unter dem Bad. Herrlich ist das, den Schweiß und Schmutz des heißen Arbeitstages hinunterzuspülen.

Nach dem Waschen stellt der Schiffer selbst den Wasserkessel auf den Herd. Anton bleibt ihm zu lange aus. Dicke Porzellantassen mit der Aufschrift „Zum Geburtstag" stellt er auf den Tisch. Bis der Kaffee fertig ist, lehnt er pfeiferauchend an der Tür.

Dann ist Anton wieder da. Er legt Wurst und Brot auf den Tisch und geht nach vorne, um sich ebenfalls zu säubern und umzukleiden. Die Feierabendkleidung — blaue Jacke mit vergoldeten Knöpfen, dazu die blaue Schiffermütze — steht ihm gut zu dem braungebrannten Gesicht.

Ruhig ist es jetzt an Bord. Firmessen und der Matrose verzehren schweigend ihr Abendbrot.

Über den Rhein trägt die Luft verwehte Musikklänge. „Brauchen wir kein Radio anzudrehen" brummt der Schiffer.

Mücken spielen um den Schein der Lampe, deren schwaches Licht kaum den Weg aus der Küche ins Freie findet. Lichter huschen über den Strom, ein letzter Passagierdampfer fährt vorüber.

Anton räumt Teller und Tassen weg. Der Schiffer zerrt die Uhr aus der Westentasche — neun schon. „Soll ich's Radio anstellen, Käpten?" „Laß nur, heute nicht. Trag die Sachen weg und hol Dein Bandonium."

Kurze Zeit später hocken sie gemütlich auf der kleinen Bank vor dem Steuerhause, der Schiffer die Pfeife, Anton eine Zigarette im Mund. Jeder hängt seinen eigenen Gedanken nach. Anton spielt kleine, einfache Volkslieder auf dem „Schifferklavier"; er weiß, das liebt der Schiffer.

Firmessen denkt an seine Ladung. In Mannheim werden sie drei Tage liegen müssen zum Ausladen, dann wieder stromabwärts zum Duisburger Hafen. Hoffentlich kann ich voll laden, denkt er, das Wasser im Rhein wird jeden Tag weniger. Auffahren und ein Leck im Schiff? Nein, davon ist Firmessen kein Freund, lieber nimmt er halbe Ladung. Nachdenklich schaut der Schiffer über den Strom, den altvertrauten. Sein Blick faßt die nächsten am Ufer liegenden Häuser. Träge liegen Aalkutter in der Nacht, im fahlen Mondlicht glänzt ihr nasses Netzwerk.

Die Fähre kommt langsam über den Rhein. — Motorengeräusch klopft durch die Nacht.

Der Schiffer fährt hoch, räuspert sich.

„Wollen schlafen gehen, Anton, müssen morgen früh raus. Gute Nacht." Er verschwindet unter Deck.

Anton hat den Gutenachtgruß erwiedert, er stolpert über Taue und Ketten nach vorne und steigt in seine Kabine. Langsam zieht er seine Kleidung aus.

Der Strom pullt leise, zärtlich fast, an der Ankerkette, sie klickt bei jedem Wellenschlag. Durch die offene Kabinentür lugt ein winziges Stückchen Nachthimmel. Anton wirft sich zur Seite: schlafen jetzt — bald ist die Nacht herum.

Schiff in Ruh — — Walther Hartenfels

Oberrschlesien, scheenes Heimat

Mancher lacht wohl im Stillen, wenn er diese Überschrift liest und denkt, sie sei ein Druckfehler. Nur die waschechten Oberschlesier wissen, daß es seine Richtigkeit hat, daß die lieben Wasserr-Polaken wirklich so sagen und die anderen Einheimischen es lachend nachsprechen.

Wer kennt denn auch Oberschlesien?

Den Süd- und Westdeutschen läuft ein leichter Schauer über den Rücken, wenn er es nur nennen hört. Dort soll es ja garnicht schön sein! Keine Berge, keine lieblichen Täler, nur Gruben, Hütten, Hochöfen, Kalköfen und Schlote?

Ja freilich, wer die Anmut und den Liebreiz süddeutscher Landschaft dort suchen würde, der wäre enttäuscht. Oberschlesien hat zwar viele und schöne Wälder, aber es ist doch immer zuallererst Industriegebiet, und was das Auge dort immer wieder schaut, sind wirklich Hochöfen und Fördertürme, Essen und rauchende Schlote, Gruben, Hütten und weite Schlackenhalden.

Eben und flach ist alles, nüchtern und schmutzig sehen oft die Häuser aus, die Luft riecht nach Rauch, statt nach Wiese und Wald. Und dennoch, dennoch ist es reizvoll, im Auto diese Landschaft zu durchfahren, die Silhouetten der Fördertürme gegen den Abendhimmel ragen zu sehen, die schimmernde Glut der Eisenerze, die sich beim Abstich in die Form ergießt, — davor die halbnackten Gestalten der Arbeiter, die mit Stangen in die goldene Masse stoßen und springend ihrer Gewalt ausweichen.

Dennoch ist es schön, an diesen Reihenhäusern der Arbeiter vorbei zu fahren, die Bergleute zu sehen, wenn sie in ihrer schwarzen, schmucken Tracht, den Federbusch auf der Mütze, im Festzug marschieren, oder wenn sie in langen Reihen, zu vielen Hunderten, aus der Grube kommen, ihre Lampen in der Hand.

Wem Oberschlesien Heimat wurde, der liebt diese karge, — ja manche werden sagen, trostlose, armselige Heimat mit

Arbeit und Brot
Vor den Toren der Stadt Beuthen O.-S.

Wem Oberschlesien Heimat wurde, der liebt diese karge, — ja manche werden sagen, trostlose, armselige Heimat mit ganzer, glühender Seele und verliert, wenn er fort ist, nie die Sehnsucht nach ihr.

Das Leben ist es, das dieses kleine Stück Land so anziehend macht: das Zusammenleben. Diese Gruben, diese Hütten: sie sind wie eine große Familie. Ihre Beamten wohnen in vorbildlich eingerichteten Häusern mit großen Räumen, hübschen Gärten; Stallungen sind oft dabei, ein Park in der Nähe, meist auch ein Kasino, in dem gesellige Zusammenkünfte bei jeder Gelegenheit stattfinden. Was für hübsche Feste versteht man in Oberschlesien zu feiern, angefangen vom Barbara-Fest am 4. Dezember, bis zum Freibier in den Sommermonaten. Laute Lustigkeit herrscht, denn der Oberschlesier ist laut. Er ist derb wie der Pfälzer, rauflustig und händelsüchtig auch, denn er trinkt gern „eins". Auch zwei, auch drei, — leider.

Aber dabei ist er gutmütig und anspruchslos in einer Weise, die der Süd- und Westdeutsche nicht kennt. Wenn er nur mittags seinen „Dzur" hat — eine säuerlich schmeckende Mehlsuppe aus Sauerteig gemacht — oder ein wenig Sauerkraut, die geliebte Knoblauchwurst, „Krupnioki" genannt, dazu, so ist er zufrieden.

Die Verwaltungen tun alles, um den Arbeitern ein menschenwürdiges Dasein zu verschaffen. Vorbildlich eingerichtete Bäder, Duschen, Schwimmbäder sind überall anzutreffen. Daneben Volksküchen, Altersheime, Fortbildungsschulen und Bibliotheken. Große Knappschaftslazarette sorgen für die armen Verunglückten, Kindergärten für die lustigen Kleinen.

Wie lebt der Witz in diesem Landstrich, ständig genährt von dieser merkwürdigen Sprache, die man zwar als Dialekt nicht gelten läßt, die aber nirgends im ganzen deutschen Lande ähnlich klingt. Es ist eine Grenzsprache, hart, mit polnischen Ausdrücken vermischt, die Konsonanten verdoppelt, das ö und ü in ee und ie gewandelt. „Gehn Sie rrunterr von das Pierronn, es werrden sich gleich zwei Zieggen kreizigen," — — wo in der Welt sagt man noch so? „Oh Pannuchna, Pannuchnitschka, Froilitschka, kauffen Sie doch die scheenen Zebullen", (Zwiebeln). Versteht das jemand anders als der „Hacher", die oberschlesische Rothaut?

Wer kann so schallend lachen, so herzlich sich freuen, so gastfreundlich einen Kameraden aufnehmen wie der Oberschlesier? Kameradschaft, ja, das ist es, das gibt es dort unten in Reinkultur. „Ich hatt' einen Kameraden", das spielt die Bergmanns-Kapelle voll erschütternder Traurigkeit, immer wieder, wenn ein verunglückter Kumpel beerdigt wird.

Sie sind ja doch alle täglich und stündlich dem Unglück ausgesetzt, den schlagenden Wettern, dem Grubenbrand, dem Kohlenrutsch Und doch, — werden ihre Söhne je etwas anderes als wieder Häuer, Schlepper, Wagenstößer? „Panje Oberrsteiger, will ja Sohn auch in der Grubbe arbeitenn."

Viel Söhne sind da, viel Töchter, denn die Bevölkerung Oberschlesiens ist fruchtbar. Zu je zehn Häusern müßte man eine Schule setzen, heißt es.

In manchen Gegenden von Oberschlesien finden wir noch bodenständiges Bauerntum erhalten, mit feststehenden Sitten und Bräuchen, mit schönen Trachten. Die Roßberger Bauern z. B. kommen in ihren blauen, langen Blusen, mit Stulpenstiefeln und weichen, breiten Filzhüten in die Stadt Beuthen. Und in Gleiwitz und Hindenburg sitzen Markttags die Schönwälderinnen auf ihren Klappstühlchen und bieten Butter und Weißkäse, im Sommer auch Beeren zum Kauf an. Sie tragen schöne, buntseidene Schürzen über ihren faltigen Röcken, und ein dunkles Kopftuch über ihrem Haar, das sie in 6- oder 8teilige Zöpfe flechten. Sie sprechen ihren eigenen, schwer verständlichen Dialekt, sind still und scheu, sitzen ganz für sich in einer langen, schmalen Reihe.

Große Städte wechseln in Oberschlesien immer mit kleinen Dörfern und Landflecken ab, kleine Güter liegen dazwischen, sodaß Stadt und Land sich dort nahe berühren. Auch berühren sich die Provinzen unseres Vaterlandes selber in dem kleinen Oberschlesien, durch die von überall herkommende Beamtenschaft. Dort leben Westfalen und Braunschweiger neben Süddeutschen, Sachsen und Pommern, denn die Industrie zieht sie an, und das schöne Zusammenleben hält sie fest.

Es ist traurig, daß Oberschlesien so leiden mußte in den Nachkriegsjahren. Noch schlimmer als anderswo wirkte sich dort die Lahmlegung der Betriebe aus. Noch heißer als für andere, begünstigtere Teile unseres Vaterlandes müssen wir für Oberschlesien hoffen, daß es wieder werden möge, was es einst war: ein reiches Land, ein starkes Land.

Schönnes, liebbes Heimat,
Du mein Oberrschlesien.

Irma Dietzel

Friedrichs Ehe

Verbittert sitzt Kronprinz Friedrich in Küstrin. Seine Finger zerknüllen erregt einen Brief des Königs.

„.... Ihr könnt wohl persuadieret sein, daß ich habe die Prinzessinnen des Landes durch andere, so viel als möglich ist, examinieren lassen, was sie vor Conduite und Education. Da sich dessen die Prinzessinnen, die älteste von Bevern, gefunden, die da wohl aufgezogen ist, modeste und eingezogen, so müssen die Frauen sein. Die Prinzessin ist nicht häßlich. Sie ist ein gottesfürchtiger Mensch und dieses ist alles und comportabel, sowohl mit Euch als mit den Schwiegereltern. Gott gebe seinen Segen dazu und segne Euch und Eure Nachfolger. Dein getreuer Vater bis in den Tod.

Fr. Wilhelm."

Zu Boden sinkt das Schreiben, der Fuß des Prinzen zertritt es hart. Spöttisch lacht Friedrich auf. Seine künftige Gemahlin! Welche Komödie. Modeste — eingezogen — gottesfürchtig — nicht häßlich und nicht schön. Also eine Spießbürgernatur, ein Alltagsmensch, nicht mit äußeren Reizen begnadet! Hohn zerrt seine Lippen herab. Diese Prinzessin, die ihm jetzt schon zum Ekel ist, wird sein ganzes Leben vergällen. Seine Zukunft ist zerstört! Er will sterben! Denn die Eisenfaust des Vaters kennt kein Erbarmen, ihr Griff packt und vernichtet. Friedrichs Seele ringt in ohnmächtigem Trotz! Zurück in die jüngste Vergangenheit eilen seine Gedanken: die Flucht! Kattes Tod! Küstrin! Diese dumpfen Mauern, die jeden Lebenstrieb hemmen, jede Sehnsucht ersticken.

Bei diesem Heiratsplan spielt Grumbkow, der sein Mäntelchen nach beiden Seiten trägt, eine abscheuliche Rolle. Friedrich schenkt ihm sein Vertrauen, weil er ihn noch immer als Freund betrachtet. So schreibt er ihm am 4. September 1732: „Ich glaube, daß ein Mann, der sich von Weibern regieren läßt, der größte Kujon ist, den man sich denken kann, und überhaupt nicht verdient, ein Mann genannt zu werden. Deswegen verheirate ich mich als anständiger Mann, das heißt, ich lasse meine Frau machen, was sie will, und tue meinerseits, was mir gefällt. Es lebe die Freiheit."

Das ist der Leitspruch, dem Friedrich während seiner ganzen Ehe schroff und rücksichtslos nachlebt. Er kann es Elisabeth Christine nicht verzeihen, daß er durch sie in die Fesseln der Ehe geschmiedet wurde. Der verhaßte Zwang läßt sein Herz erstarren.

Am 12. Juni 1733 vermählt sich Friedrich im Schloß zu Salzdahlun mit Elisabeth Christine von Bevern. Der Kronprinz weint — —

Und Elisabeth Christine? Friedrich ist ihr bald das Liebste auf der Welt geworden. Sie betet ihn an! Mit dem intuitiven Hellfühlen der Frau erkennt sie an ihm das Genie, den Auserwählten. Noch träumt sie von Friedrichs Liebe, und ihres Sehnens Erfüllung! In unermüdlicher Arbeit und Fortbildung hofft die Arme, seines Geistes ebenbürtig zu werden. Sie malt, studiert, schreibt kleine wissenschaftliche Aufsätze. Sie lebt nur in Friedrich, sie bettelt mit hungrigen Augen um ein Wort der Güte. Friedrich bleibt blind. Er empfindet wohltuend den Zauber ihrer Reinheit, den Reiz ihrer Weiblichkeit — er schreibt ihr liebevoll am 27. Juli 1739 von einer Reise mit seinem Vater: „Ich freue mich sehr auf Rheinsberg und noch mehr auf das Vergnügen, Sie umarmen zu können. Ich bin übrigens sehr zufrieden, gottlob! und kann mich inbezug auf den König nicht genug beglückwünschen, denn er ist in Wahrheit so zu mir, wie ich gewünscht habe ihn immer zu sehen. Sie wissen, wie empfänglich ich für alle Gnade bin, und können danach leicht meine Befriedigung ermessen. Gott behüte Sie, Madame, vergessen Sie mich nicht, ich bitte Sie darum, und erlauben Sie, daß ich Sie von Herzen umarme."

Und doch weiß sein Herz nichts von ihr. Als er heimkehrt, begrüßt er sie höflich kühl, küßt nur ihre Hand.

Es fehlt jede erotische Bindung Friedrichs an seine Gemahlin. Und das macht ihr Leben zu einem Martyrium, läßt ihre Vorzüge versanden, ihr Herz in späteren Jahren verengen. Was hilft es ihr, wenn er erklärt: „Ich müßte der niedrigste Mensch auf dem Erdboden sein, wenn ich meine Frau nicht aufrichtig hochschätzen wollte, denn sie ist das sanfteste Gemüt, so gelehrig, wie sich nur denken läßt, und gefällig bis zum äußersten, so daß sie mir alles an den Augen absieht, womit sie glaubt, mir eine Freude machen zu können." Wie Hohn mögen Elisabeth Christine diese Worte in den Ohren geklungen haben. Sah er nicht, wie ihr heißes, lebendiges Frauenherz verblutete?

Friedrich wird König — nun kam zu der inneren Trennung auch die äußere. Jetzt, da die Späheraugen des Vaters sich geschlossen hatten, der auf die Nachkommenschaft Friedrichs sehnlich wartete — konnte jede Rücksicht fallen. Friedrich löste die Ketten, die ihn an die Ungeliebte banden, äußerlich blieb sie seine Frau, aber er wies sie von seiner Schwelle. Ihr Wohnsitz wurde Schönhausen, sie hat Sanssouci zu Lebzeiten Friedrichs nie gesehen. Still und einsam lebte die Dulderin, ohne Klage trug sie ihr hartes Los — eine lebendig Begrabene. Ihre Liebe aber, jeder Pulsschlag ihres Herzens, gehörte nach wie vor dem König. Sie jubelt über seine Siege, sie klagt über seine Niederlagen, sie zittert in Sorge um seine Gesundheit.

Friedrich lebt als Einsiedler, als Menschenverächter in Sanssouci. Sein Herz ist von Bitterkeit, von Enttäuschungen wund geätzt. Nicht fern von ihm lebt sein treuester Mensch — und er stößt ihn von sich. Wohl gedenkt Friedrich der Gemahlin zu Geburtstagen und zu Festen, schreibt und sendet ihr Geschenke. Sie weint darüber — denn er selbst fehlt.

Erst in den letzten Jahren seines Lebens besucht Friedrich seine Frau. Der Weltverächter, der Spötter mag doch in der kühlen Luft Sanssoucis, das nur Männerfreundschaft sah, gefroren haben, es zieht ihn zu ihr, die in stiller Ergebenheit ihm ihr Leben geweiht, die nicht Haß, nicht Zorn für ihn kannte, der sie so tief gekränkt, sondern Liebe — nichts als Liebe. Er faßt ihre Hand, Reue überflutet sein Herz — da reißt er sich jäh los: Keine Frau soll sich rühmen, den Unerbittlichen weich gesehen zu haben.

Schuld oder Schicksal? — Diese beiden Menschen, durch Höflingsintrige verbunden, blieben sich ewig fern.

Am 12. Juni 1783 feiert Friedrich noch die goldene Hochzeit mit Elisabeth Christine. Ein Greis, verkümmert, verbittert, steht vor der gealterten, doch noch immer schönen Frau. Er neigt sich auf ihre Hand, Schwermut umschattet seine Augen. Elisabeth Christine blickt auf den einzigen Mann ihres Lebens. Erschütterung übermannt sie. War ihr Leben ein verlorenes? Ihre Seele weitet sich — sie hat einen Friedrich geliebt.

Marga von Rentzell

Sanssouci

Pilaster steilen auf. Der Regen schlägt
um leere Wipfel und um kahle Plätze.
Des Glockenspiels ziersame Liedersätze
ein müder, warmer Wind aus Westen trägt.

Die Kolonnaden dämpfen unsern Gang.
Der Regen rauscht, wir horchen in die Zeiten,
und unsres Alltags arme Nichtigkeiten
verstummen vor dem ehernen Gesang.

Ludwig Bäte

Vom bedeutenden Lebenswerk einer schlichten Frau

Man nehme.....

Seit über neun Jahrzehnten gehört ein wohlbeleibtes, braun gebundes Buch zu den unerläßlichen Bestandteilen hunderttausender deutscher Haushalte, das „Praktische Kochbuch für die gewöhnliche und feinere Küche" von Henriette Davidis. Ihr Werk ist selbst ins Neugriechische übertragen worden, und zwar von einem Manne, dessen Name dem ihren sehr ähnlich war, dem einst hochgeschätzten Hauptschriftleiter der „Straßburger Post", Pascal David, der in jungen Jahren Beamter beim deutschen Postamt in Konstantinopel gewesen war und viele Fremdsprachen beherrschte.

Das immer hilfsbereite, sich selbst stets in den Schatten stellende, zage und verschüchterte Jettchen, das um dieser ihrer besten Herzenseigenschaften willen allzeit unterschätzt wurde, hat ein ziemlich ärmliches und abseitiges Leben geführt. Als Tochter des Pfarrers von Wengern in Westfalen hat sie die Töchterschule in Schwelm besucht und sich dann in Elberfeld zur Erzieherin ausgebildet, auch einige Zeit bei dem Buchhändler Langewiesche in Elberfeld als solche gewirkt. Dann ging sie für mehrere Jahre in einen vornehmen Haushalt in Bremen, danach auf einige Zeit mit einer kranken Dame nach der Schweiz und übernahm 1841, im Alter von genau 40 Jahren, die Leitung einer Mädchenarbeitsschule in Sprockhövel bei Hattingen. Dieser Wirkungskreis führte sie auf den Gedanken, durch geeignete Schriften für die Ertüchtigung der Mädchen und jungen Mütter in den täglichen Arbeiten zu sorgen. So entstand in den ersten vierziger Jahren des vorigen Jahrhunderts das Kochbuch, dessen Anweisungen mit den dauergültigen Worten „Man nehme..." beginnen. Freilich, leicht ist ihr die Veröffentlichung dieses später so außerordentlich erfolgreichen Buches nicht geworden. Bei Pontius und Pilatus hat sie mit ihren Küchenzetteln vergeblich angepocht, auch bei ihrem einstigen Elberfelder Brotgeber Langewiesche. Der übergab sie seiner Frau, und diese lehnte sie, ohne sie angeblickt zu haben, mit den Worten ab: „Was wird Jettchen schon groß kochen können!" Als sie dann aber in Buchform den Verlegern unerwartet viel Geld ins Haus trugen, da ermutigten diese sie zu weiteren Arbeiten auf verwandten Gebieten. Und so ließ sie denn u. a. noch folgende Schriften erscheinen „Zuverlässige und selbstgeprüfte Rezepte", „Der Gemüsegarten", „Vollständiges Haushaltungsbuch", „Der Beruf der Jungfrau", „Puppenköchin Anna, Kochbuch für kleine Mädchen" und „Küchengarten und Blumengarten für Hausfrauen", von denen die letzte nächst dem Kochbuch die höchste Auflagenziffer erlebte.

Im Jahre 1848 konnte sie bei ihren bescheidenen Ansprüchen angesichts der netten Einnahmen aus ihren Büchern die Leitung ihrer Schule aufgeben. Nun widmete sie sich ganz ihrer schriftstellerischen Tätigkeit. Und zwar erschienen zuerst ihre „Gedichte", die zu veröffentlichen sie garnicht gesonnen gewesen war. Aber als sie hörte, daß eine ihrer Bekannten in schwere Not geraten war, da schickte sie ihre lyrischen Herzensergießungen einem Verleger, der ihr sofort dafür 600 Mark zahlte. Nun konnte sie der Ärmsten erheblich helfen. Diese Gedichte sind im Herkömmlichen befangen und die Selbstbeurteilung ihrer Verse war nicht gleichmäßig. Aber Frömmigkeit und weiche Schwermut, Bildhaftigkeit und Herzensfreudigkeit bemerkt man an ihnen, die ihr Erscheinen in Buchform rechtfertigen.

Ihre letzten Lebensjahre verbrachte sie in Dortmund, jedem Armen mit stets offener Börse sich zur Seite stellend. Kurz nach ihrem 75. Geburtstage ist sie am 3. April 1876 in Dortmund gestorben. Auf dem Ostentotenhof liegt sie bestattet unter einem von dankbaren Dortmunderinnen gestifteten Grabmal.

Sie selbst hatte an Geld so gut wie nichts hinterlassen, vielmehr den größten Teil ihrer Honorare verschenkt oder, immer bedacht, jede Neuauflage des Kochbuches zu verbessern, am Kochherd draufgehen lassen. Paul Wittko

Ein praktisches, selbstgefertigtes Kochbuch

Jede Hausfrau hat eines oder mehrere Kochbücher; solche, in denen noch steht „so man hat", und moderne mit Grundrezepten und Rohkost Küchenzettel. Fast immer sind es dicke Wälzer, bei deren lesen man mit leisem Entsagungsseufzer an seinen Geldbeutel denkt. Wir nehmen dies kostbare Buch deshalb auch nur bei besonderen Gelegenheiten zur Hand und holen uns Rat daraus bei Einladungen, Familienfeiern, hohen Festtagen. Was uns unser Budget für den Alltag gestattet, das steht meistens gar nicht im Kochbuch oder wir können es längst auswendig.

Nun habe ich mir ein Kochbuch für den „täglichen Gebrauch" zusammengestellt. Es enthält nur Rezepte, die ich in meinem Haushalt wirklich anwenden kann und die durch ihre Vielfalt Abwechslung und damit Freude auf den täglichen Mittagstisch bringen. In einen ausgedienten Leiz-Ordner ließ ich mir 200 Blätter ganz billiges Papier schneiden und stanzen. Davon nehme ich immer je 20 oder 30 Blätter zusammen (je nach der Wichtigkeit der betreffenden Speiseart) und schneide die rechteren unteren Ecken stufenförmig aus, wie sichs eben für einen Ordner gehört. Die einzelnen Stufen beschrieb ich nacheinander: Suppen, Fleischgerichte, Gemüse, Salate, Knödel, Mehlspeisen, Wildbret und Fische, Kuchen und Torten, Kleinbackwerk. Soßen und Getränke, Konserven, Rohkost, Besonderes. Die ersten zwei Seiten jeder Abteilung wurden zum Inhaltsverzeichnis für die jeweils darin aufgezeichneten Gerichte freigelassen.

In diesen Ordner klebe ich nun fortlaufend Rezepte, entweder selbstgeschriebene, die mir eine Bekannte mitteilte, oder am Rundfunk abgehörte, oder aus Zeitschriften und Tageszeitungen ausgeschnittene, selbstverständlich auch die wohlerprobten aus Mutters oder gar Großmutters Kochbuch. Ja schon manches wenig benutzte Kochbuch habe ich zerschnitten und die für mich brauchbaren Rezepte in mein selbst verfertigtes Kochbuch geklebt. Denn das soll doch das Besondere an ihm sein, daß es nur wohl erprobte Rezepte enthält und solche, die meinen Verhältnissen angepaßt sind, die ich also auch wirklich kochen werde. Jedes neueingeklebte Rezept wird sogleich mit Seitenangabe in die betreffende Seite für Inhaltsangabe eingetragen. Das Nachschlagen ist dann rasch gemacht und das Zusammenstellen des Wochenküchenzettels keine zeitraubende Arbeit mehr, an die man nur ungern herangeht.

Viele Frauen werden gleich mir die Erfahrung gemacht haben, daß man sich gerne auf bestimmte Wochenküchenzettel festlegt ohne es zu merken; sie kehren mit mehr oder weniger starken Abänderungen nach geraumer Zeit immer wieder, während manche anderen Gerichte ganz in Vergessenheit geraten. Um diesen Fehler zu vermeiden, habe ich mir auf einen weißen Karton eine ganze Reihe Suppen aufnotiert (nur die Namen; nachzuschlagen ist es gegebenenfalls im Ordner), auf einem andern Gemüse, wieder auf einem Fleischgerichte usw. Diese Kartons hefte ich mit Reißnägeln an die Innenseite der Büffettüre. Beim Überlegen des Wochenküchenzettels ziehe ich sie dann zu Rate, denn jedes in der vergangenen Woche gekochte Gericht hat ein Kreuzlein bekommen. An der Anzahl der Kreuzlein kann ich mit einem Blick erkennen, welches Gericht schon längere Zeit nicht mehr auf den Tisch kam, und welches besonders häufig wiederkehrt. Mein Küchenzettel bringt daher immer Abwechslung, und das ist bei Kindern besonders appetitfördernd, abgesehen davon, daß bei abwechslungsreicher Kost die Schäden einseitiger Ernährung vermieden werden.

Ich glaube, daß so ein selbst zusammengestelltes Kochbuch für die Frau ein besseres Hilfsmittel ist als das beste fertig gekaufte, das die verschiedensten Verhältnisse berücksichtigen muß. E. Stüler

Von deutscher Spitzenkunst

Schönheit deutscher Spitze — Foto Binder, Berlin

Mit der deutschen Spitzenkunst ist der Name Barbara Uttmanns für immer verknüpft, ist es doch diese Frau gewesen, die im 16. Jahrhundert der notleidenden Bevölkerung des Erzgebirges das Klöppeln beibrachte und es erreichte, daß mit der Zeit aus den fleißigen Frauenhänden wundervolle Gebilde aus Gold-, Silber- und Leinenfäden hervorgingen. Die Brabanter Spitze diente als Vorlage, und noch heute zählen diese Muster, die hauptsächlich als Bogen- oder Blättchenform in die Erscheinung treten, zu den wertvollsten Stücken einer modernen Klöpplerin. Aber auch der neuartige, schlichte, gerade Stil, der besonders als Kleidgarnitur Verwendung findet, ist ihr ebenso geläufig wie die vielen klassischen Muster.

Leider haben die Heimarbeiterinnen im Erzgebirge wie in anderen deutschen Gebirgsdörfern oft bittere Not leiden müssen. Jahrelang waren sie gezwungen, von Ort zu Ort zu wandern und ihre Waren viel zu billig herzugeben, sodaß ihnen vielfach das Notwendigste zum Lebensunterhalt fehlte.

Um diesem Übelstand abzuhelfen, wurde im Jahre 1910 in Berlin die deutsche Spitzenschule als Verein zur Förderung der Spitzenkunst gegründet. Sowohl in sozialer wie in kultureller Hinsicht konnte nun eine segensreiche Wirksamkeit entfaltet werden, trat doch neben die materielle Unterstützung der Arbeiterinnen der Werbefeldzug, dem es zu verdanken ist, daß die deutsche Spitze nunmehr ebenso bewertet wird wie die berühmten ausländischen Erzeugnisse.

Man kann sich denken, daß es nicht leicht gewesen ist, sich gegen die großen Unternehmen durchzusetzen, deren Aufkäufer die besten Arbeiten zu niedrigem Satz beschafften. Doch jetzt im Dritten Reich ist es gelungen, die tarifmäßige Bezahlung auch auf diesem Gebiete durchzuführen, sodaß durch den Verkauf niemand mehr Schaden erleidet.

Natürlich werden mit den festen Aufträgen der Spitzenschule vornehmlich die ärmsten Gegenden unseres Vaterlandes bedacht. Von Berlin aus nehmen die Muster, die gestochenen Briefe, kurz, das gesamte Material, den Weg nach Norden, Osten, Süden und Westen. Klöppelei, Nadelarbeit und Filetstickerei in prachtvoller Ausführung sind Beweise der Leistungsfähigkeit unserer Spitzenarbeiterinnen. Auch mit der Nadel werden alte deutsche Techniken gepflegt, so lenkt der kurze, glatte Holbeinstich auf grobem Leinen oder auf Rupfen, der auf beiden Seiten erscheint und sich ausgezeichnet für kleine Tiermotive und die germanische Ewigkeitslinie mit dem Hakenkreuzmuster eignet, immer wieder die Blicke auf sich. Kunstvolle Zacken, zusammengezogene Hohlsäume und mit Stoff unterlegte, auf der linken Seite gearbeitete Schattenmuster zeigen auch bei dem kleinsten Deckchen deutlich die liebevolle Hingabe, mit der die gestellten Aufgaben gelöst werden.

Manche der Arbeiterinnen sind schon 80 Jahre am Werk, denn so ein richtiges Mädelchen im Spitzendorf fängt schon mit 5 Jahren an zu klöppeln, wenn es auch erst nach beendeter Ausbildung als Erwerbstätige aufgenommen wird. Es kommt auch vor, daß sich ein Muster seit 300 Jahren in derselben Familie erhalten hat, und es ist kein Wunder, daß eine so von Generation zu Generation vererbte Kunst besonders hervorragende Stücke aufzuweisen hat.

Wer die vielerlei Arbeiten in Landschaften einteilen will, wird feststellen, daß die Klöppelspitze als Heimat das Erzgebirge und die Oberpfalz hat, während Schlesien als Stätte für die Nadelspitze und Handstickerei bezeichnet werden kann. Filetarbeiten, die oft auf ganz besondere Art gestopft sind, kommen vornehmlich aus Oberfranken, wo aber auch mit Fleiß und Ausdauer gestickt wird. Und dabei ist es interessant zu wissen, daß jedes Dorf eine andere Technik befolgt, daß also auch in dieser Beziehung ein starker Sinn für Überlieferung vorherrscht.

Mit Recht bezeichnen wir die deutsche Spitze als Wertarbeit; ihr den ihr gebührenden Platz zu sichern ist die Pflicht aller Frauen, ganz abgesehen davon, daß durch den regelmäßigen Verbrauch dieser schönen Schöpfungen die Heimkultur gefördert wird, helfen wir Notstandsgebieten, die unsere Hilfe bitter nötig haben.

Hilde Fries

Natürliche Heil- und Schönheitsmittel

Weiche und weiße Hände behält man trotz aller Küchenarbeit, wenn man sie mit einer Mischung von Glyzerin und Zitronensaft pflegt. In einem Fläschchen mischt man zu gleichen Teilen Glyzerin und Zitronensaft durch kräftiges Schütteln und verfährt dann wie folgt: Nach der Arbeit wäscht man sich die Hände in warmem Seifenwasser, spült ab und entwickelt nun nochmal reinen Seifenschaum, zu dem man aus dem Fläschchen etwas von der Glyzerin-Zitronensaftmischung gießt. Alles wird sehr gut in die Haut eingerieben, die Hände dürfen nun nicht mehr naß gemacht werden, sondern man wischt die letzte Feuchtigkeit mit einem Handtuch ab. Hände, die regelmäßig auf solche Art gepflegt werden, haben immer ein tadelloses Aussehen.

Kamille war das Universalhausmittel unserer Großmütter. Auch wir sollten sie immer vorrätig haben. Bei Halsschmerzen tut Gurgeln mit Kamillentee gut, außerdem ein Umschlag mit heißem Kamillentee um den Hals. Bei schwachen, leicht schmerzenden Füßen bringt ein warmes Kamillenfußbad

schon nach kurzer Zeit Linderung. Überarbeitete, leicht entzündete Augen werden durch Kamillenbäder gekräftigt, eiternde Wunden und Ausschläge heilen schnell, wenn man sie in Kamille badet. Kamille ist auch ein vorzügliches Schönheitsmittel, dessen gute Wirkung noch nicht recht gewürdigt wird. Man macht sich einen starken Aufguß von Kamillentee, läßt ihn abkühlen, taucht ein Leinenläppchen (altes Taschentuch) hinein, drückt leicht aus und legt es auf das Gesicht. Darüber breitet man ein dünnes, wollenes Tuch, Zugluft muß vermieden werden, und legt sich etwa 10 Minuten ruhig hin. Schon nach kurzer Zeit beginnt die Haut in verstärktem Maße zu arbeiten, ein Gefühl der Frische und Erholung stellt sich ein. Nach 10 Minuten entfernt man den Umschlag und tupft mit einem Tuch die Feuchtigkeit vom Gesicht. Durch die erhöhte Blutzirkulation sehen die Wangen frisch und rosig aus, die Fältchen an den Augen verschwinden, wenn man den Kamillenumschlag mehrmals anwendet. Man fühlt sich wie verjüngt — und man sieht auch verjüngt aus!

Johanna Klein

Die Kneippkur. Von Dr. Schalle. Knorr u. Hirth-Verlag. RM. 7,50. — Das umfangreiche Buch bringt uns viel mehr als der Titel vermuten läßt. Wir haben hier eines der besten gesundheitlichen Nachschlagewerke biologischer Einstellung für den Laien. Es umfaßt zunächst eine eingehende Beschreibung der einzelnen Wasser-Anwendungen: Waschungen, Bäder, Wickel, Dämpfe und Güsse, durch deutliche Bilder ergänzt. Die einfacheren Maßnahmen können nach diesen Angaben ohne weiteres richtig ausgeführt werden und finden dadurch hoffentlich in weiten Kreisen die ihnen gebührende Würdigung. — Die häufigsten Krankheiten werden mit Ursachen, Verlauf und Heilungsvorgang gekennzeichnet. Das ist um so mehr zu begrüßen, als ein allgemeiner Gesundheitslehre-Unterricht heute noch fehlt und den überlasteten Ärzten keine Zeit zu langen Erklärungen bleibt. Besonders der Hausfrau und Mutter wird hier eine wertvolle Hilfe gegeben, die ihr das rechtzeitige Erkennen von Krankheiten und die verständnisvolle Ausführung der ärztlichen Verordnungen erleichtert. Unter den Heilanwendungen steht das Wasser obenan, doch werden auch Diät, Luft, Sonne und Bewegung eingehend besprochen. Da das Buch ohne Engherzigkeit nach der Seite der Schulmedizin geschrieben ist, wird es selbst dem in manchen Punkten anders denkenden Gewinn bringen. — Obst-, Trauben- und Kräuterkuren sind in besonderen Abschnitten erläutert, auch finden wir Ratschläge „Bis der Arzt kommt" u. a. m. — Den wertvollsten Teil des Buches bildet ein Anhang, der uns über die Gesundheitspflege des täglichen Lebens, Ernährung, Abhärtung usw. unterrichtet und den vorbeugenden Charakter des Buches besonders deutlich zum Ausdruck bringt. Die sorgfältige Lektüre der Schalleschen Schrift kann viel zur Verbesserung der Lebensgewohnheiten beitragen, manches Leid verhüten und wertvolle Menschenkräfte zu frohem Schaffen frei machen.

Marie Petersen

Von Hemmungen, ihrem Entstehen und ihrer Bekämpfung

Für die Hemmungen, denen wir unterliegen und die uns das Leben schwer machen, sind wir in vielen Fällen nicht selbst verantwortlich zu machen. Eltern und Erzieher haben nicht rechtzeitig erkannt, daß gerade die Eigenschaften, die einem Kinde abzugehen scheinen, nicht als mangelndes Talent übersehen werden dürfen, sondern daß sie durch besondere Pflege entwickelt werden können und sogar entwickelt werden müssen. Auch heute noch kann man sagen hören: Unser Junge hat gar keine Begabung zum Zeichnen, zum Turnen oder zum Singen. Andere Kinder sind scheu, sie suchen jede Begegnung mit fremden Menschen zu meiden — alle diese Mängel lassen sich, allerdings nicht durch Zwang, beseitigen.

Empfindliche Kinder tragen unbewußt die Erinnerung an falsche Behandlung in der Jugend wie eine erste schmerzliche Enttäuschung durchs Leben. Allzu strenge Erziehung, plötzliche Schrecken werden die Ursache zu Störungen, die vielleicht später nicht richtig in ihrem Ursprung erkannt werden. Mitunter genügt es schon, wenn ein Kind wegen seines Ungeschicks oder seiner Gleichgültigkeit vor Fremden gescholten wird, um eine Unsicherheit hervorzurufen, die vielleicht durch Unterricht in einer Handfertigkeit (Schnitzen, Zeichnen, Geschmacksbildung) zu beheben wäre.

So wie Stottern eine nervöse Angelegenheit ist, die durch Schulung beseitigt werden kann, so sind die meisten derartigen Mängel zu überwinden. Erinnern wir uns an das, was in der Jugend den tiefsten Eindruck auf uns machte, ob wir etwa als außergewöhnlich schlechte Schüler ständig ermahnt oder von einem Freunde im Vertrauen getäuscht wurden, in der Liebe eine Enttäuschung erlebten, unser Vermögen verloren — solche oder ähnliche Eindrücke mögen den ersten Grund zu einer inneren Unsicherheit gelegt haben, die wir mit in unsere reiferen Jahre hinüber genommen haben. Sobald wir uns darüber klar werden, ist der erste Schritt zur Besserung getan. Man glaube nicht, daß es je dazu zu spät wäre. Die lange ungenutzt gebliebenen Kräfte werden, einmal befreit, sich umso reicher entfalten.

Unter den Gehemmten, die man am meisten findet, sind die Unsicheren, die Überempfindlichen, die von einer Lebensangst Besessenen, die Schwachen und Mutlosen die Fälle, die bei geeigneter Behandlung nicht nur geheilt, sondern zu großer Tüchtigkeit selbst in Berufen, die ihrem Wesen völlig zu widersprechen scheinen, gelangen können. So erzählen z. B. nicht selten Schauspieler oder gute Redner, daß sie ursprünglich scheue Menschen waren, die erst Großes erreichten, nachdem es ihnen gelang, Herr über diese Schwäche zu werden. Nicht ganz so leicht mag es sein, körperliche Mängel in ihr Gegenteil zu verkehren, doch sagt man von dem berühmten Pianisten Paderewski, daß er schwache Finger gehabt habe, die erst durch Übung gekräftigt werden mußten.

Wem wäre es nicht schon vorgekommen, daß er sich vor eine Aufgabe gestellt sah, die auszuführen ihm unmöglich dünkte, und die er dann doch, als die Notwendigkeit an ihn herantrat, besser löste, als er je für möglich gehalten hätte? Man hatte einen Besuch zu machen bei jemand, den man sich weit überlegen glaubte, und als man sich ihm gegenüber sah, fand man Worte, an die man vorher nicht gedacht hatte, Gründe, die überzeugen mußten, so daß der kaum erhoffte Erfolg restlos errungen wurde. Gehen wir dieser Sache auf den Grund, so finden wir, daß die größten Taten der Geschichte unter dem Zwang, eine innere Hemmung zurückzudrängen, erreicht wurden. Das Hindernis, das sich in den Weg stellte, eine Gefahr, die sich schicksalentscheidend auftürmte, lösten in den Menschen Widerspruch aus, jene Auflehnung, die sie zwang, das Beste aus sich herauszuholen, um der eigenen Natur zu ihrem Rechte zu verhelfen, und sobald erst einmal die Hemmung überwunden war, regten sich Kräfte, die bis dahin nie genutzt, nun machtvoll zur Entfaltung drängten.

Wer niemals schwimmen lernte oder glaubt, keine Begabung zum Reden zu haben, sollte versuchen, beides schleunigst zu lernen, guten Unterricht darin nehmen, und er wird staunen, wie ganz von selbst sich der vorher nie gespürte Wunsch zur Betätigung zu regen beginnt, wie er über sich selbst hinauswächst, wo er glaubte, höchstens Mittelmäßiges erreichen zu können.

Eine eigentümliche Erscheinung ist es, daß Minderwertigkeitsgefühle nach ihrer gewaltsamen Überwindung häufig in übermäßigen Stolz, in eine Selbstsicherheit ausschlagen, die nur von dem richtig erkannt wird, der tiefer zu blicken versteht. Er weiß, was hinter jeder Art von auffälligem Wesen steht. Die alte Unsicherheit, die früher übertriebene Bescheidenheit und ängstliche Zurückhaltung auslöste, ist ins Gegenteil umgeschlagen und erst, wenn der völlige Ausgleich herbeigeführt ist, führen sie zu dem, was wir alle bewußt oder unbewußt anerkennen, zu voller Harmonie.

Elisabeth Fries

Festkleider

Das Modeamt der Stadt Frankfurt-M. beginnt seine in Zukunft regelmäßig erscheinenden Modelle und Modellideen mit einer Mappe „Gesellschaftskleider 1936—37"*. Den zwanzig Blättern pastellfarbig abgetönter Zeichnungen ist ein kurzes Wort über das Festkleid vorausgeschickt. Das Abendkleid soll wirklich festlich und großzügig in der Form sein, dabei anmutig und harmonisch in der Farbe. Die Modellblätter bringen eine Reihe von Abendkleidern, sowie Ratschläge zur Gestaltung des Ärmels, des Halsausschnittes, des Rocksaumes, der Schleppe sowie zur Verwendung modischer Kleinigkeiten wie Flitter, Bänder und Halbedelsteine.

Die gezeigten Kleider sind in der Tat anspruchsvoll, wie es ja auch im Vorwort verlangt wird. Sie sind teils in der Linie sehr schön und von oft phantastischem Faltenwurf. Es bedarf großer schneiderischer Klugheit, um die oft allzu komplizierten Lösungen in die Wirklichkeit umzusetzen. Vor diesen Modebildern taucht wohl den meisten Beschauern die Frage auf: „Wieviele Frauen tragen nun solche Kleider, und wie oft bzw. wie selten werden sie getragen?" Ist es wirklich nötig, daß jedes Abendkleid eine Schleppe hat, ganz abgesehen davon, daß nur wenige Frauen verstehen, sie mit Anmut zu tragen und sie die Bewegungsfreiheit überhaupt sehr einschränkt! Sollte die Wirkung einer Schleppe nicht für ganz außergewöhnliche Zwecke aufgespart werden? Wäre deshalb eine schlichtere, noch mehr die Schönheit der Linie als die des modischen Beiwerks betonende Gestaltung des Abendkleides heute nicht zeitgemäßer? Durch diese Einwände soll nichts gesagt werden gegen den Ideenreichtum, den die Mappe im einzelnen aufweist. Die Art der Kleider ist in der gesteigerten Anforderung begründet, die das Modeamt an das Abendkleid überhaupt stellt. Da das Modeamt seine Aufgabe nicht nur auf künstlerischem, sondern auch auf wirtschaftlichem Gebiet sieht, wird es von großem Interesse sein, seine Arbeit weiter zu verfolgen, denn Tageskleidung, der es sich wohl jetzt mehr zuwenden wird, ist ja von größerer praktischer und damit wirtschaftlicher Bedeutung, wenn sie auch vielleicht die Fantasie der Modeschöpfer nicht so anlockt wie das große Festkleid.

E. Kolb

* Verlag Julius Hoffmann, Stuttgart, RM. 8,—.

Festkleid aus mattgrünem Krepp-Satin mit weich gefaltetem Kragen aus altrosa Georgette. Das Kleid in Raglanform ist durchgehend geschnitten. Der unten sehr weite Ärmel ist in Falten geheftet. — Erforderlicher Stoff 4,50 Meter bei 100 cm Breite.

Festkleid aus schwarzer Floridaseide, die weiten, an den Handgelenken eingekrauften Ärmel sind aus gelber Floridaseide. Durchgehend geschnittene Raglanform und weichgefalteter Gürtel. Der Halsausschnitt ist vorn und hinten mehrmals eingekraust. — Erforderlicher Stoff: 2,80 m schwarze und 1,60 Meter gelbe Seide bei 100 cm Breite.

Kampf der Schminke

In Frankreich ist im Jahre 1770 ein Edikt des folgenden Inhalts erlassen worden: „Ein jedes Weib, das einen männlichen Untertan Seiner Majestät in die Bande der Ehe verstrickt, indem es mit Rot oder Weiß sein Gesicht verschönt oder durch Wohlgerüche, Essenzen, künstliche Zähne, Wattierungen, Korsettstangen, Reifen unter den Röcken, erhöhte Absätze und falsche Hüften sich ein anderes Aussehen gibt, als es von Natur aus besitzt, soll wegen Irreführung unter Anklage gestellt werden." Man wird zugeben müssen, daß die Frauen stärker waren als das Gesetz. Das erwähnte Edikt ist längst verschwunden, das Rot oder Weiß auf den Wangen, Schminke und Puder, Wohlgerüche und Lippenstift sind geblieben.

Immerhin können wir nicht ableugnen, daß der Kampf gegen die Schminke, wie überhaupt gegen die künstlichen Verschönerungskünste der Frau dort und da immer wieder Schule macht. So kam unter anderem vor einiger Zeit aus China die Nachricht, daß unter den Frauen eine wahre Schminkepidemie ausgebrochen sei. Die Chinesinnen haben einen Gefallen daran gefunden, sich nicht allein das Haar zu färben, sondern auch Gesicht und Lippen dick mit Schminke zu bestreichen. Selbst die Schulmädchen „verschönern" sich auf diese Weise, so daß die Schulverwaltung in Kiongsu dagegen Stellung nahm und geschminkten Mädchen einfach den Zutritt zum Unterricht verbot. In Shanghai hat sogar ein Gelehrter zum Kampf gegen die Schminke aufgerufen und seitens seiner Anhänger wird den geschminkten Frauen erbittert nachgestellt. Sie gehen dabei soweit, sich mit roten Stempeln zu bewaffnen, mit dem sie jenen Frauen, die sich schminken oder die europäische

Kleider tragen, folgende Inschrift auf den Rücken drucken: „Ich bin keine anständige Frau, denn ich trage fremde Sachen!" Es soll in den Straßen Shanghais deswegen schon Nervenanfälle und Weinkrämpfe gegeben haben, aber der Polizei fiel es trotzdem nicht ein, dagegen einzuschreiten. Auch auf der Insel Zypern hat es kürzlich unter der bäuerlichen Bevölkerung eine große Aufregung gegeben, als sich bei der Damenwelt die Gewohnheit einführte, sich die Lippen und Fingernägel mit knallroter Farbe zu bestreichen. Da auch die Lehrerinnen der Dorfschulen diesem Brauch huldigten, mußten zur Beruhigung der Bevölkerung ebenfalls die Schulbehörden eingreifen, die dann auch sämtlichen Lehrerinnen verbot, sich auf diese Weise zu verschönern.

In den amerikanischen Großbanken ist es den weiblichen Angestellten schon seit einigen Jahren verboten, sich während der Arbeitszeit zu pudern und zu schminken. Man hat berechnet, daß der jährliche Schaden durch Verlust kostbarer Zeit infolge dieser weiblichen Angewohnheit für die Banken rund 22 000 Dollar ausmacht. Bei uns in Europa ist der Kampf gegen die Schminke vor einiger Zeit in Rumänien ebenfalls von amtswegen aufgenommen worden. Eine Verordnung des rumänischen Ackerbauministeriums an die weiblichen Angestellten hatte folgenden Wortlaut: „Alle im Ministerium in Verwendung stehenden weiblichen Arbeitskräfte sind fortan verpflichtet, ein schwarzes, schürzenähnliches Arbeitsgewand zu tragen, dessen Ärmel bis zum Handgelenk reichen, das am Halse eng anschließt und bis zum Boden reicht. Die Verwendung von Rouge, Puder oder sonstiger Schminke ist von amtswegen verboten. Sollte sich von einer Angestellten herausstellen, daß sie vorschriftswidrig trotzdem kosmetische Mittel verwendet, ist sie sofort vom Dienst zu suspendieren." Eine ähnliche Verordnung hat vor wenigen Wochen auch der Chef des Betriebsamtes der Staatsbahnen in Esthland erlassen. Es heißt darin, daß den Beamtinnen verboten wird, mit „sichtbar geschminkten und verschönerten Gesichtern" zur Arbeit zu erscheinen. „Das Schminken der Wangen, das Färben der Wimpern und Augenbrauen, das Untermalen der Augen, auffälliges Rotfärben der Lippen und der Gebrauch

Fotos Binder, Berlin

von Schönheitspflästerchen ist verboten." Die Verfügung sieht ferner vor, daß die Beamtinnen vom Dienst nach gleichem Schnitt gefertigte Kittel zu tragen haben. Interessant ist, daß diese Verfügung von der gesamten estländischen Presse auf das wärmste begrüßt wurde, die auch die Hoffnung aussprach, es möchten sämtliche staatlichen Ämter gleichlautende Verfügungen erlassen.

Wir sehen, daß der Kampf gegen Schminke und Lippenstift eine ganz ernste und in verschiedenen Ländern sogar eine amtliche Angelegenheit geworden ist. Unsere deutschen Frauen haben bisher noch selbst dafür gesorgt, daß die Übertreibung der Verschönerungskunst zu keinem öffentlichen Ärgernis geworden ist. Eine kleine Minderheit deutscher Frauen, die glauben, ohne Schminke und Puderquaste nicht auskommen zu können, gibt uns kaum Anlaß, von der Sache viel Aufhebens zu machen. Wir brauchen also der Schminke kaum den Kampf anzusagen. Wir wollen aber eines tun und unseren Frauen immer wieder sagen, daß es viel einfachere, natürlichere und wirksamere Mittel gibt, die Schönheit zu pflegen als die Schminke. Unreinigkeiten der Haut haben ihre Ursache in unreinem Blute oder in einer fehlerhaften Blutzusammensetzung, die oft durch eine einfache Blutreinigungskur oder durch Einhaltung einer bestimmten Diät in einigen Wochen beseitigt werden kann. Ein gesundes Blut verleiht auch den Lippen ein frischrotes, natürliches Aussehen, so daß wir auch den Lippenstift entbehren können. Eine sprüngige, rissige Haut, die bei manchem Menschen sehr leicht entsteht, wenn er das Gesicht zu großer Kälte oder zu starkem Sonnenbrand aussetzen muß, wie auch sonstige Hautfehler lassen sich durch sorgsame Pflege der Haut mit natürlichen Mitteln beseitigen. Frauen, die an hochgradiger Bleichsucht oder sonstigen Krankheiten leiden, lassen sich vernünftiger Weise von ihrem Arzt über die entsprechende Lebensweise beraten.

Die alte Erfahrung bleibt bestehen: Gesundheit ist das beste Schönheitsmittel. In einer Zeit, wo wir in allem das Natürliche und Echte wiederfinden wollen, ist es der deutschen Frau nicht würdig, unechte Frische und maskenhafte Schönheit vorzutäuschen.

Karl Dopf

Im Herbst

Flotter Mantel aus regenfestem, sandfarbenem Gabardine mit schönen Edelholzknöpfen. Die aufgesetzte Passe in Kimonoform hat im Rücken eine Naht. Aufgesteppte Taschen. 3,30 m, 130 cm breit.

Einfaches Nachmittags-Kleid aus grob gewebtem Wollstoff. In der Wirkung sehr flott und angezogen. Das Kleid ist durchgehend geschnitten. Die aufgesetzten Bahnen im Vorderteil bilden unten kurz aufspringende Falten. Das 3 cm breite Stehbördchen mit den angeschnittenen Garniturstreifen ist mehrmals abgesteppt, ebenso das kleine umgeschlagene Täschchen des 8 cm breiten Streifens, der in die Schulternaht mitgefaßt ist. — Erforderlicher Stoff 3 Meter, bei 130 cm Breite.

F. H. 10 854. **Jacken-Kleid** aus hellgrauer Wolle mit bräunlich grauen Noppen. Die Kanten sind vier bis fünf mal nebeneinander mit dunkelgrauer Seide abgesteppt. Knöpfe dunkelgrau. Zur kragenlosen Jacke können verschiedene Halstücher abwechselnd getragen werden. Erforderlicher Stoff 3,20 Meter bei 130 cm Breite.

F. H. 10 855. **Eleganter Umhang** zum Herbst aus leichtem, blauem Wollstoff, innen abgefüttert mit dem gleichen Stoff des Kleides, zu dem der Umhang getragen wird. Zum Verschluß sehr schöne große Knöpfe. — 1,70 m, 130 cm breit.

* F. H. 10 856. **Herbstliches Komplet** aus sandfarbigem porösem Wollstoff mit gesteppten Kantenlinen. Der Rücken fällt lose und weit, der Rock schmal und schlank darunter hervor. Auch für stärkere Figuren ein praktischer Anzug. Verschluß mit großen Knöpfen. 4 m, 130 cm breit.

F. H. 10 857. **Nachmittags-Bluse** aus matter und glänzender Seide, leicht anliegend. Sehr günstig für stärkere Figuren. Erforderlich 1,80 m, 100 cm breit.

* F. H. 10 858. **Kostüm-Bluse** aus handgewebter, naturfarbiger Schafwolle. Am Hals und Gürtel sind zartfarbig gestreifte Handwebestreifen. Der Ärmel ist einfach und gerade, unten nur zusammen genommen mit einem farbigen Knopf. — Erforderlicher Stoff 1,75 m, 100 cm breit.

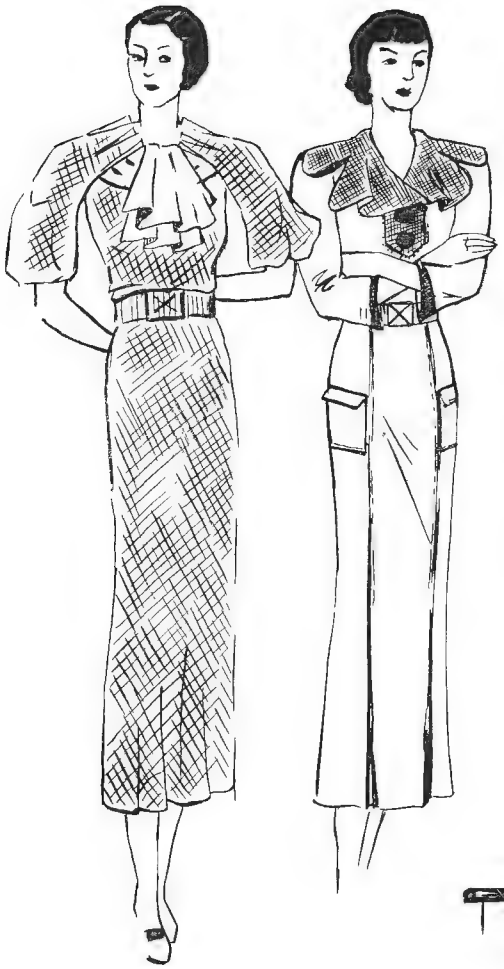
F. H. 10 859. **Bluse** im Raglanschnitt aus weich fallender roter Angorawolle, Kragen aus elfenbeinfarbigem Georgette. Zur Verschnürung rote Wildlederstreifen. Erforderlicher Stoff 1,75 m, 100 cm breit.

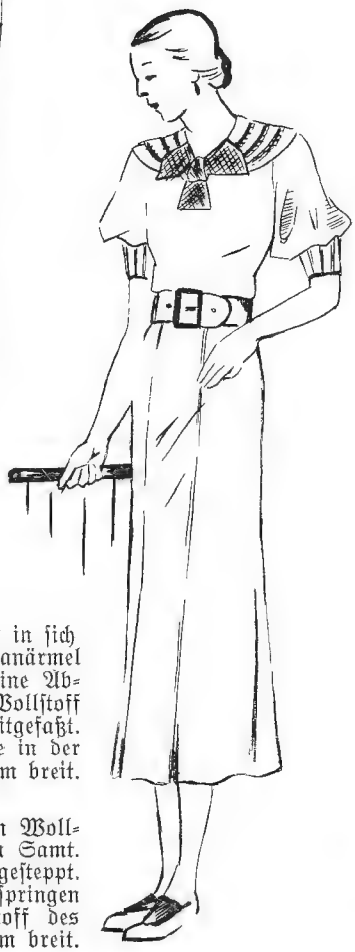
Herbstmodenschau

Der Reichsverband des Damenschneiderhandwerks veranstaltete seine Modellvorführung schon Anfang September. Die Schau war diesesmal besonders vielseitig und ausgewählt schön, wurden doch die Modelle dem internationalen Publikum der Winter- und Sommerolympiade vorgeführt, und so wurde gezeigt, was deutsche Modeschöpfer leisten. Vorbildlich schön waren die Stoffe. Wolle sah man in vielseitigen Webarten und Kombinationen, getupft, in sich gemustert, mit kleinen eingewebten Fransen oder aufgelegten Noppen. Handgewebte und handgesponnene Stoffe wirkten sehr gut an Mänteln, Kleidern und den beliebten Kasaks. Ganz besonders hervorzuheben ist das wundervolle Material der künstlerischen Abendkleider, weich fließende Taffte, gelackte Seiden und Spitzen, golddurchwirkte Brokatstoffe in den edelsten Farbeffekten.

Die Form der Kleider zeigt Freude am Körper und seiner natürlichen Bewegung; so wirkten die meisten Modelle recht weiblich und anmutig. Man sah an Mänteln, Jacken und Röcken weich fallende Glocken, an Blusen und Kasaks das bald kurze, bald lange, bald vorn, bald hinten glockig fallende Schößchen. Alle Modelle der reichhaltigen Schau zeigten Maßhaltung in Schnitt, Form und Farbe. Erstklassige Verarbeitung zeugte vom Können ihrer Hersteller.

S. S.





* F. H. 10 860. **Nachmittagskleid** aus in sich gemustertem leichtem Wollstoff Die Raglanärmel haben auf der Schulter hochstehende kleine Abnäher. Die Garnitur aus einfarbigem Wollstoff oder Seide ist in der Raglannaht mitgefaßt. Verschluß mit Knöpfchen und Knopfleiste in der hinteren Mitte. Erforderlich 3 m, 1,30 cm breit.

F. H. 10 861. **Kleid** aus mittelblauem Wollstoff. Großer Kragen aus gleichfarbenem Samt. Dem Vierbahnen-Rock sind Taschen aufgesteppt. Die Falten der mittleren Vorderbahn springen nach unten auf. Knöpfe aus dem Stoff des Kleides. — Erforderlich 3 Meter, 130 cm breit.

F. H. 10 862. **Kleid** aus einfarbigem Wollkrepp für junge Mädchen. Kragen aus Blenden und Stäbchenhohlsaum. Die weiten Ärmel sind unten durch Fältchen eingeengt. Vierbahnen-Rock mit aufspringender Falte. 2,75 m, 130 cm breit.

F. H. 10 863. **Schößchen-Kleid** aus einfarbigem Wollstoff mit Steppereiverzierung. Zum Verschluß Knebelknöpfe. In den Ärmeln Plissefalten. Der Zweibahnen-Rock hat unten leicht glockig fallende Teile eingesetzt. — 3 m, 130 cm breit.

F. H. 10 864. **Einfaches Berufskleid** aus gemustertem Wollstoff in Raglanschnitt. Jabot aus einfarbigem, hell und dunkel abgetöntem Stoff. In der vorderen Rockmitte aufspringende Falten. Der Rücken ist durchgehend geschnitten. — Erforderlicher Stoff 2,75 Meter bei 130 cm Breite.

Gesundheit – Wirtschaft – Ernährung

Noch einmal Fußpflege

(Auf Wunsch der Teilnehmerinnen eines Fußpflege-Nachmittags seien hier wesentliche Gesichtspunkte nochmals festgehalten.)

Fußpflege und Fußübungen stellen einen wichtigen Abschnitt der neuzeitlichen Körperpflege dar. Sie sind auch für ganz Ungeübte rasch erlernbar, und die Erfolge stellen sich bald ein. Übungen und Anwendungen wollen in erster Linie den Schäden, die sich in einer Senk-, Spreiz- oder Knickform äußern, vorbeugen, kalte Füße zu dauernder Erwärmung erziehen, Hornhaut, Blasen usw. beseitigen. Darüber hinaus wird die sorgfältige Fußpflege das Wohlbefinden des ganzen Körpers steigern, indem sie die Leistungsfähigkeit und Frische hebt, Erkältungen verhütet, den überanstrengten Kopf entlastet und dem gesamten Nervensystem eine wohltätige Entspannung bietet. Machen wir uns klar, daß neben schlechtem Schuhwerk und fehlerhaftem Gang die feste Sohle und der Asphalt Hauptursachen unserer Fußleiden sind, so wird das Wesen der Fußübungen ohne weiteres klar. Wir müssen wieder lernen, Sohle und Zehen beliebig zu strecken und zu krümmen, kurz eine vollkommen unlebendige Muskulatur zu neuer Tätigkeit zu bringen.

Im Sitz auf dem Stuhl mit unbekleideten Füßen: Zehen krümmen und ausstrecken, bei Steifheit immer wieder mit den Händen nachhelfen. — Dasselbe wird mit aufgestellten Füßen geübt, dadurch kommt eine raupenartige Vorwärtsbewegung zustande. Greifen und Aufheben von Bleistiften, Papier und Lappen macht besonders Kindern viel Spaß, verlangt aber etwas Geduld, ehe es sicher gelingt. Ein dünnes Tuch wird auf den Boden gelegt, Füße mit den Spitzen auf seine untere Kante gestellt und durch wiederholtes Zusammenziehen und Strecken der Füße versucht, das Tuch in kleinen Falten unter der Sohle zu ballen. Fußkreisen, besonders zur Kräftigung des Sprunggelenkes, langsam und ohne Mitwirkung des Unterschenkels ausführen. Innenkante des Fußes mehrmals hochkippen, dabei Knie locker zusammenbinden, sodaß sie nicht zur Seite ausweichen können (Senk- und Knickfuß).

Alle bisherigen Übungen wurden im Sitz auf dem Stuhl ausgeführt und sind auch für Ältere, Ungeübte und Empfindliche gut möglich.

Es folgen nun Übungen aus dem Stand (bei Veranlagung zu Krampfadern zu meiden). Wiederholtes Fersenheben kräftigt Spann- und Fußgelenk. Der Gang auf den äußeren Fußkanten wirkt dem Senkfuß entgegen. Füße etwas breiter auseinander, auf Zehen stellen, langsam auf die Außenkanten senken. Das einfache Barfußgehen auf Teppich, Sand oder Gras, besonders auch in taufeuchten Wiesen, ist Erholung und Übung zugleich. Die Zehen müssen dabei gut gestreckt werden und gleichsam den Boden abtasten. Unebenheiten und kleine Steine sollen nicht gescheut werden, sie zwingen den Fuß zu größerer Anstrengung.

Pflegerische Maßnahmen: Kaltes Fußbad, ½—3 Minuten, dabei kräftig Wasser treten. Anschließend flotter Spaziergang bis zur völligen Erwärmung. (Als Kräftigung, Abhärtung, Erfrischung bei heißen, geschwollenen, angestrengten Füßen und zur Ableitung nach angestrengter Kopfarbeit. Beugt kalten Füßen vor.) Nur bei behaglich warmer Körpertemperatur ausführen.

Heißes oder ansteigendes Fußbad. Dauer bis zu 20 Minuten, dabei durch Zugießen Temperatur erhalten, evtl. erhöhen. (Bei Frösteln, Überanstrengungen, kalten Füßen, beginnender Erkältung, auch zur Ableitung vom Kopf.) Bei Schweißfuß setzt man dem Wasser einen Absud von Heublumen, bei Hühneraugen, Hornhaut von Haferstroh und bei Frost von Eichenrinde oder Lohe zu. Jede heiße Anwendung wird durch kaltes Abgießen oder Abwaschen des betreffenden Körperteils abgeschlossen.

Wechselfußbäder regen die Zirkulation an. (Kalte Füße, Frost.) Man beginnt 3 Minuten heiß, kurz kalt, wieder 3 Minuten heiß, kurz kalt, 3 Minuten heiß und kalt abschließen. Das heiße Wasser durch Zugießen auf der gleichen Temperatur halten.

Fußwickel sind ratsam bei heißen, geschwollenen Füßen, nach großer Anstrengung. Ein viereckiges Küchentuch in kaltem Wasser fest auswringen, nach Art der Fußlappen beim Militär anlegen, trockenes Tuch ebenso darüber, mit Sicherheitsnadeln befestigen. Abnehmen, sobald es unangenehm und trocken wird.

Als Fußmassage kommt für Ungeübte ein kräftiges Reiben und Kneten mit passivem Bewegen der einzelnen Zehen in Frage. (Belebung, Erwärmung und Entspannung.) Etwa 2mal wöchentlich werden die Füße dabei geölt und besonders alle hornigen, rissigen Stellen, sowie die Zwischenräume unter und zwischen den Zehen bedacht.

Über Trockenreibung siehe im Oktoberheft v. Js. Sie ist mit das beste Mittel gegen kalte, unlebendige Füße und schlechte Haut. Ähnlich, wenn auch weniger intensiv, wirkt das Bürsten mit trockener Körperbürste (bei Hornhaut unter den Füßen). Vor großen Wanderungen Füße durch kalte Bäder abhärten, täglich massieren, ölen, Sohle mit Zitronensaft einreiben.

Nach diesem Konzept wird es ein Leichtes sein, die für jeden Fall richtige Fußpflege zusammen zu stellen und durchzuführen (in der Regel kann man 15 Minuten auf Übungen, Bad, Frottieren und Massage zusammen rechnen). Wir wollen dabei nie vergessen, daß nicht nur unsere großen Sportler trainieren müssen und Leistungsprüfungen ablegen, sondern daß es auch eine Olympiade des Alltags gibt, bei der es auf die Füße sehr wesentlich ankommt. Marie Petersen

Kleine Ausnutzungen in der Hauswirtschaft

Selbst die Hausfrau im entferntesten Dorf wird allmählich verstanden haben, wie wichtig ihre Arbeit nicht nur für ihre Familie, sondern für die Wirtschaft des ganzen Volkes ist. Gerade von uns Hausfrauen hängt es ab, ob Volksvermögen erhalten oder vergeudet wird. Wir wissen, daß wir deutsche Lebensmittel bevorzugen sollen, daß wir nichts Eßbares umkommen lassen dürfen, daß wir keine Lumpen, kein Papier, keine Kartoffelschalen, kein Blech wegwerfen dürfen. Doch halt, da stock' ich schon. Gewiß, in regelmäßigen Abständen kommt der Lumpensammler und holt unsere Lumpen ab und nimmt auch das schön gebündelte Zeitungspapier mit. Ja, wir bekommen sogar noch einige Pfennige dafür, die in die Sparbüchse der Kinder wandern. Wir haben aber jetzt auch oft genug gehört, daß wir keine Konservendosen und keine Flaschen mehr fortwerfen dürfen. Als tüchtige Hausfrau haben wir also alle Konservendosen aufgesammelt, haben sie sogar ausgespült und getrocknet, damit sie nicht rosten und wollen sie das nächste Mal dem Lumpenmann mitgeben. Eine ganze Kiste voll hat sich allmählich davon bei uns angesammelt. Doch der Lumpenmann lacht uns aus: Konservendosen nimmt er nicht, auch wenn wir garnichts dafür haben wollen. Blech wird nicht gesammelt, das könne er nirgend loswerden. Ebenso geht es uns mit Flaschen. Weinflaschen nimmt der Lumpenmann mit. Sie haben uns meist 10 Pfg. Pfand gekostet, er gibt aber nur 1 Pfg. dafür. Aber alles, was nicht Weiß- oder Rotweinflasche ist, können wir nicht

Schnittmuster-Versand.

Sämtliche Schnittmuster und Stickereimuster zu unseren Abbildungen sind **nur** zu beziehen durch

Fr. Sophia Schmitt, Köln, Mainzerstr. 25.

Postscheckkonto Köln 71511.

Die Bestellung kann auf den kleinen Abschnitt der Zahlkarte geschrieben werden.

Preise: Damenkleider oder -Mäntel 1.— RM., Röcke, Blusen, Jacken, Kinderkleider und Damenwäsche 75 Pfg., Kinderwäsche oder Schürzen 50 Pfg. Bei Bestellungen ist die gewünschte Oberweite, bei Kindersachen das betr. Alter anzugeben. Allen Bestellungen ist Rückporto 15 Pfg. beizufügen.

loswerden. Dabei wissen wir doch, daß Glas wieder eingeschmolzen und neu verwendet werden kann. Ähnlich ist es mit Papier. Alles, was keine gebündelten Zeitungen oder Bücher sind, können wir nicht loswerden. Selbst wenn wir es dem Lumpenmann schenken wollen. Was ist da zu machen? Wir wirtschaftlich denkenden Hausfrauen wollen gern helfen, das Volksvermögen zu vermehren, wir wollen nicht vergeuden, was auch nur einen Schimmer Wert hat. Aber wir können es nicht, weil wir unsere „Reichtümer" nicht los werden können.

Lisabeth Polly-Bassitta

Wirtschaftspolitik zu Hause

Nicht nur im großen Staatsgefüge kann Wirtschaftspolitik auf weite Sicht betrieben werden. Jeder Hausvater und jede Hausfrau können erfolgreiche Wirtschaftspolitiker sein im engen Bereich ihrer Familie.

Die von der Hausfrau oft als lästig und leicht beschämend empfundene Rechenschaftspflicht über die Haushaltsausgaben kann in einen Freuden- und Kraftquell verwandelt werden, wenn der gestrenge Hausherr seiner Frau das möglichst reichlich bemessene Haushalts- und Nadelgeld für einen Monat am Ersten geschlossen anvertraut und es i h r überläßt, durch Geschick und Fleiß daran Ersparnisse zu freier Verwendung zu machen. Dabei wird eine vielleicht gleichgültig gewordene Hausfrau sparsam, und eine junge, unerfahrene umso lerneifriger werden. Wie beglückend ist es für eine Mutter, den Kindern „aus eigener Kraft" Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke machen zu können, und nicht mit allen persönlichen Bedürfnissen zu ihrem Mann kommen zu müssen. Ihm selber wird es lieber sein, e i n m a l monatlich mit einer festen Ausgabe rechnen zu können, als alle paar Tage auf die Überraschung gefaßt sein zu müssen, daß seine Frau „mal wieder Geld braucht".

Besteht solch ein fester Wirtschaftsvertrag zwischen zwei Eheleuten, so gehört der Frau zum Beispiel der Ertrag aus dem Garten, den sie bewirtschaftet, der Hühnerzucht, die sie aus „eigenen Mitteln" bestreitet und der ersparte Lohn für selbstgefertigte Kleidung und Wäsche und für ersparte Bedienung. Welch fruchtbringender Reiz zur Tüchtigkeit, zur Auswertung aller gegebenen Möglichkeiten einer Hauswirtschaft.

Genau so wie die Hausfrau können auch die Kinder in den „Wirtschaftsring" einbezogen werden zum Vorteil aller. Schon ein kleiner Junge kann ein vorbildlicher Schuhputzer sein. Es wird täglich eine halbe Stunde dafür festgelegt, und die Mutter gibt ihm dafür einen Wochenlohn. Davon muß er sich Hefte, Bleistifte und Federn selbst besorgen, für den Rest darf er sich etwas Schönes kaufen. Er wird dann jedes Eckchen in seinem Schreibheft sorgsam auswerten und seinen Bleistift bis zum letzten Stumpf aufbrauchen, denn er weiß nun den Wert des Geldes ganz anders zu schätzen, als wenn er nur zur Mutter zu kommen braucht: „Ich muß ein neues Heft haben."

Kleine Mädchen können abtrocknen in der Küche. Sie lernen neben praktischem Zugreifen spielend die richtige Einschätzung und vernünftige Verwertung von Geld und das Glück des Selbstverdienens kennen.

Die schulentlassene Tochter ohne Beruf, die im Elternhaus auf die Gelegenheit zum Heiraten wartet, ist durchaus nicht ausgestorben. Aber auch dort, wo sie vom Elternhaus aus auf einen Beruf weiterlernt, sollte man ihr, wo irgend Zeit dazu da ist, statt des üblichen Taschengeldes Gelegenheit zum Verdienen im eigenen Hauswesen verschaffen. Sie übernimmt etwa die Förderung jüngerer Geschwister, indem sie Vater und Mutter die Kontrolle über die Schulaufgaben der Kleinen abnimmt. Oder sie übernimmt den Hühnerhof, die Stopfwäsche, bestimmte Gebiete zum Sauberhalten im Haus oder Garten. Jedes Hauswesen bietet da wieder andere Möglichkeiten. Die Entlohnung dafür sollte so reichlich sein, daß das Kleidergeld für das junge Mädchen darin enthalten ist. Es übernimmt also dabei die Verpflichtung, sich aus seinem Verdienst selbst zu kleiden. Viele kleingläubige Mütter würden sich wundern, wie sorgsam und wirtschaftlich, praktisch und vernünftig plötzlich das Töchterchen wird, sobald es für seine Garderobe selbstverantwortlich zeichnet. Es wird den Rat der Mutter dann doppelt schätzen, weil ein Reinfall nun den eigenen Geldbeutel angreift.

In ähnlicher Weise kann man auch Haushaltsgehilfinnen durch positive Mithilfe am guten Gang des Hauswesens interessieren. Für Schäden aller Art am Haushaltsgerät wird eine bestimmte Summe monatlich angesetzt. Davon werden Schäden, die die Helferin verursacht, ersetzt. Der Rest gehört ihr, bezw. der ganze Betrag, falls sie keine Scherben machte. Ähnlich kann man bei noch unerzogenen Dienstmädchen verfahren, wenn sie einen Monat lang keinen Anlaß zur Unzufriedenheit gaben.

Es ist beglückend und klug zugleich, wenn die „oberste Heeresleitung" alle Beteiligten mit einbezieht in die lebendige Interessengemeinschaft, die eine Familie bildet. Wie weit man dabei im einzelnen Fall gehen darf, muß die Erfahrung zeigen. In den meisten Fällen wird nur Erfreuliches und Nützliches dabei herauskommen.

Anni Weber

Von unsern Hauskräutlein

In unserm Garten wachsen Würzkräuter in Fülle. (Fast kein Pflänzlein fehlt von denen, die die feine Übersicht von P. Kuhlmann im Februarheft brachte.) Aber drei davon sind uns so ans Herz gewachsen, daß ich ihnen rechte Freunde werben möchte.

Da ist einmal der herbe S a u e r a m p f e r. Unentwegt steht er jahraus, jahrein an seinem Platz. Wenn das erste Frühlingssprießen beginnt, sind seine Blätter schon so groß und kräftig, daß ein feiner Salat geschnitten werden kann, der, mit Öl, Zwiebeln und etwas Selleriesalz gewürzt, in seiner erfrischenden Säure recht willkommen ist nach der Winterdürre. Und nun weiterhin treibt er unerschöpflich Blätter auf Blätter, die, fein gewiegt, den verschiedensten Suppen einen würzigen Geschmack geben (Hirse-, Reis-, Kartoffelsuppen), oder die als Dämpfgemüse mit Spinat untermengt, zubereitet werden können. Im zeitigen Sommer endlich reckt er sich hoch mit dicken Blütenstengeln. Diese nun schneiden wir vorzeitig ab, damit die Kraft in den Blättern bleibt.

Eine ebenso ausdauernde und im milden Winter frisches Grün spendende Hausfreundin ist uns die P i m p i n e l l e. Welch eine feine Würze entströmt diesen zarten, kleinen Blättchen, die einen so anmutigen Anblick bieten! Fein gewiegt, bereichern sie Suppen und vor allem Bratlinge jeder Art. Für den fleischlosen Haushalt ist die besondere Würze der Pimpinelle geradezu unentbehrlich. Ein jeder Rohkostsalat gewinnt, wenn einige Blätter untermengt sind. Und zum Schmuck von Platten und Schüsseln gibt es neben der Petersilie kaum etwas Schöneres. Daß Wurzeln und Blätter schon seit altersher einen heilsamen Tee und Auszug geben, ist weit bekannt.

Doch den feinsten Tee liefert uns unsere treue Z i t r o n e n m e l i s s e. An ihren Standort haben wir schon so manchen Gartenbesucher herangeführt und ihm ein Blättlein zum Zerreiben gegeben. Voll Erstaunen wurde der feine, zitronenähnliche Duft wahrgenommen, der so behaglich an allerlei feine Kuchen und Speisen erinnert. Wie milde und beruhigend wirkt nun der Tee, der durch Überbrühen und kurzes Stehen lassen gewonnen wird! Im Winter ist er ein vorzügliches Heißgetränk, aus den getrockneten Blättern hergestellt. Im Sommer wiederum ist er unvergleichlich erfrischend, wenn er tiefgekühlt gereicht wird. Köstlich wird er, wenn Honig zum Süßen verwandt wird. Die zitronigen Blätter ergeben selbstverständlich auch zu allen anderen Speisen eine feine Würze.

Je unverdorbener der Geschmack ist durch einfache und natürliche Nahrungszubereitung, desto besser werden die Würze- und Duftstoffe all der kleinen oft so unscheinbaren Gartenkräutlein empfunden. Zudem sind sie uns Gesundheitshelfer, da sie viel von den „lebenswichtigen" Stoffen enthalten.

Marie Bellstedt

Die Ernährung unserer kleinen Almut im ersten Lebensjahr

Almut kam im März auf die Welt, also in einer Zeit, in der es wenig frisches Obst und Gemüse gibt, und so war ich froh, daß ich sie selbst stillen konnte. Ich hatte guten Hunger, besonders auch auf Obst und Salat. Als Extramahlzeit fügte ich nach dem Baden des Kindes morgens einen Teller Weizen- oder Haferbrei mit Rosinen und Milch ein, denn ich fand, daß gerade das die Zeit war, in der man sich ein wenig matt und mitgenommen fühlte von dem morgendlichen Vielerlei im Haushalt. Auch eine kleine Ruhepause (wenn auch nur 10 Minuten) fand ich köstlich dann, und hinterher ging alles viel frischer und fröhlicher, und ich hatte genügend Milch.

Die ersten drei Wochen bekam das Kind 5 Mahlzeiten (um 6, 10, 2, 6 und 10 Uhr), mit denen es gut auskam. Aber schon bald stellte sich heraus, daß es bei der abendlichen 10 Uhr-Mahlzeit kaum wachzubringen war und daß ich mich oft kaum wachhalten konnte. So stellten wir uns aufeinander ein, ich ging früh zu Bett, schlief den herrlichen Vormitternachtsschlaf und wenn Almut sich meldete (meist gegen 2 Uhr), war ich viel ausgeruhter als abends und hatte reichlich Milch.

Beim ersten Kind war ich zu ängstlich und unselbständig und hielt mich an das, was Säuglingsheim und Bücher vorschreiben, nämlich strenge Ordnung und Regelmäßigkeit bei der Säuglingspflege. Erst später, nach viel Quälerei, kam ich zu dieser Einteilung. Wir sollten mehr nach dem mütterlichen Gefühl in uns gehen als nach den vielen Vorschriften, die wohl in Säuglingsheimen am Platze sind, weil es da ohne genaue Regel und Einteilung nicht geht. Auch sollte man das Kind nicht aus dem Schlaf reißen tagsüber, wenn es zur festgelegten Stunde gerade schläft.

Nach einigen weiteren Wochen verschob sich die nächtliche Mahlzeit auf 4, 5 und dann 6 Uhr, so daß schon mit 8—10 Wochen die abendliche Mahlzeit ganz ausfiel. Die 4 Mahlzeiten reichten vollständig aus, das Kind war immer zufrieden. Allerdings war Almut bei der Geburt kein schwaches Kind, so daß ich nicht ängstlich mit ihr zu sein brauchte.

Vom dritten Monat ab bekam sie neben der Muttermilch als Beikost in kleinen Mengen frisch ausgepreßten Saft von Kirschen (Früchte entkernen und durch ein Tuch drücken), von Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren, Heidelbeeren ja nicht zu vergessen, sehr wertvoll, von feingeriebenen durchgedrückten Mohrrüben, Rotrüben, Tomaten, — was jeweils die Jahreszeit bot.

Als ich im 5. Monat eine ganze Flasche Zukost geben mußte, gab ich ihr 1/3 der Flasche ungekochte Milch, 1/3 eingeweichtes, durchgerührtes Leinsaatmehl und den Rest (etwa 50 g) Frucht- oder Gemüsesaft. Dieses Leinsaatmehl (in Reformhäusern erhältlich) hat sich bei mir sehr gut bewährt und erschien mir, da es eine Rohkosternährung ist, als das Beste. Als Flaschenzusatz habe ich dies bis heute beibehalten. Die Kuh- oder Ziegenmilch mußte ich allerdings in den Kauf nehmen, denn die manchmal angepriesene Mandelmilch bewährte sich nicht. Sie ist für den Säuglingsmagen zu schwer verdaulich, da sie nicht verlaben kann. — Bei den süßen Säften wie Kirschen, Erdbeeren, Heidelbeeren, Möhren habe ich die Flasche garnicht gesüßt. Im andern Falle gab ich 1/2 Teelöffel Honig dazu.

Nach einem halben Jahr mußte ich Almut wegen einer Reise ganz von der Brust abgeben. Von da an gab ich ihr zweimal die Flasche, als Zusatz abwechselnd Obst- und Gemüsesaft. Da es nun Winter war, auch den Saft von eingeweichten Feigen, Bananen Rosinen usw. Zweimal bekam sie Brei: rohe Weizen- oder Haferflocken mit ein bis zwei geriebenen Äpfeln, manchmal auch Rotrüben oder Mohrrüben gerieben mit einem Apfel und Honig oder auch feingewiegten Salat oder Spinat.

Bei dieser Ernährung hat sich Almut gut und ohne Störungen entwickelt. Die Verdauung war ganz regelmäßig, meist viermal täglich. Sie hat eine frische, etwas bräunliche Hautfarbe, lief vom 8. Monat ab in ihrem Bettchen herum und läuft jetzt frei im Zimmer, obgleich sie erst in einigen Wochen ein Jahr alt wird.

Manche Mütter geben den Kindern schon viel früher „vom Tisch" oder einen Weck in die Hand. In die Hand bekommt Almut hin und wieder eine Feige oder ein Apfelstück. Ich meine immer, auf dem „Tisch" ist noch manches, was für den feinen Körper des Kindes nicht taugt, und so muß man sich die nicht sehr große Mühe des Extramüsleins schon machen, es sei denn, daß unsere Kinder uns erziehen und wir mit ihnen bitten:

Erfreue uns mit einer reinen Speise,
mit Tau, mit ungetötetem Gericht;
mit jenem Leben, das wie Andacht leise
und warm wie Atem aus den Feldern bricht. (Rilke)

Käthe Henn

Neue Bewertung der Seefischkost

Wir wissen heute, daß unser Körper einer an Mineralien reichen Nahrung bedarf. Nun kommt uns die Kunde von der Heilkraft des Meerwassers, das nachgewiesenermaßen dieselbe Zusammensetzung an Mineralsalzen wie das menschliche Blutwasser haben soll. Dr. med. Brauchle, leitender Arzt des Prießnitz-Krankenhauses in Berlin-Mahlow sagt ganz richtig: „Das deutet darauf hin, daß das Leben überhaupt aus dem Meer seinen Ursprung genommen hat."

Wenn nun das Meerwasser alle jene Stoffe enthält, deren das menschliche gesunde Blut bedarf, um allen Anforderungen des Körpers gerecht zu werden, so liegt die Schlußfolgerung auf der Hand, daß die Lebewesen des Meeres ebenfalls mit allen diesen Mineralien angereichert sind und deshalb zur menschlichen Nahrung und über diese hinaus zur menschlichen Gesundung herangezogen werden müssen.

Daß diese Folgerung richtig sein muß, erhellt aus der schon feststehenden Erkenntnis, daß die Meeresalgen sehr reich an Jod und einigen anderen Stoffen sind, und Kropf, Fettsucht und einige andere Leiden wirksam bekämpfen können. Auch den Meeresschwamm zieht man zu Heilzwecken heran und verwendet ihn in gerösteter Form. In erster Reihe aber ist an die Seefische zu denken, die in großen Mengen unsere Meere bevölkern und neben ihrem medizinischen Wert bedeutende Nährwerte aufweisen.

Nun ist mir wohl bekannt, daß ein Teil der reformerisch eingestellten deutschen Bevölkerung die Fische neben dem Fleisch und einigen anderen Nahrungsmitteln als Säurebildner und tierischen Eiweißträger ablehnt. Wie sieht es nun hiermit aus? Das deutsche Volk fällt gern aus einem Extrem in das andere! Maß man bis zum Kriegsende dem tierischen Eiweiß einen viel zu hohen Wert bei, so schlägt man heute in das Gegenteil um und möchte es ganz aus der Küche verbannen, in der Annahme, daß es den Körper belastet und die Ursache zu vielen Krankheiten wird. Gewiß, alle tierischen Nahrungsmittel, Hülsenfrüchte und alle Mühlenprodukte, auch Fette und Käse gehören zu den sogenannten Säureträgern. Dagegen zählen Kartoffeln, Obst, Gemüse und Milch zu den Basenträgern. Sie haben also die Fähigkeit, die durch jene anderen Nahrungsmittel eingeführten Säuren zu neutralisieren und auszuführen. Also nicht ganz meiden sollen wir jene, sondern nur durch genügende Zufuhr von basenreichen Nahrungsmitteln ihnen eine Grenze setzen. Auf sie ganz zu verzichten, würde einen Niedergang der menschlichen Gesundheit bedeuten; ohne Phosphor, an dem das Brotgetreide und die Seefische sehr reich sind, wäre wahrscheinlich kein Gedanke möglich, weil bekanntlich in der Gehirnsubstanz Phosphor vorhanden ist.

Bringen wir den Seefisch also häufiger als bisher auf den Tisch, dann erfüllen wir nicht nur eine volkswirtschaftliche Forderung, sondern wir dienen auch der eigenen Wirtschaft und vor allem unserer Gesundheit. Ida Wegener

Küchenkräuter als Brotaufstrich

Belegte Brötchen und Brotschnitte

Kräuterbutter: Dill, Majoran, Basilikum, Schnittlauch, Salbei, Petersilie werden mit Butter, etwas geriebenem Meerrettich und einigen Tropfen Maggi, Vitox oder Vitamin R verknetet.

Brotschnitt mit grüner Butter: Zarte, grüne Küchenkräuter z. B. Petersilie, Kerbel, Bohnenkraut, Liebstöckel, Schnittlauch usw. werden verlesen, gewaschen, abgetropft, fein gehackt, mit Kuhbutter oder Nussana durchknetet (schwach gesalzen) und auf Brotschnitt gestrichen.

Kräuterbrötchen: Kerbel, Esdragon, Pimpinelle, Schnittlauch, 125 g Butter, Zitronensaft. Die Kräuter werden ganz fein gewiegt, 2 Eßlöffel voll mit der schaumig gerührten Butter vermengt und diese auf geröstete Semmelscheiben gestrichen.

Petersilienbrötchen: 125 g Butter, 3 Eßlöffel voll gewiegter Petersilie, Zitronensaft vermengen. Auf geröstete Semmelscheiben streichen.

Schnittlauch-Kümmel-Zwiebel-Käsebrot: Weißer Käse mit Zwiebeln, Schnittlauch, Kümmelkörnern und etwas Pfeffer wird dick auf Butterbrot gesetzt.

Brot mit Tomatenscheiben und Gewürzkräutern: Tomatenscheiben werden mit Salz, feingewiegter Petersilie, Schnittlauch (nach Belieben auch mit anderen Küchenkräutern) bestreut, mit Zitronensaft beträufelt, auf Butterbrot gesetzt oder zum Aufschnitt gereicht. W. Weitzel

Tomatengelee

Jetzt ist die Zeit der vielen unreifen Tomaten, die alle Jahre verderben, weil die Hausfrauen es nicht verstehen, sie zu verwenden. — Zum Gelee kocht man eine beliebige Menge unreifer, klein zerschnittener Tomaten mit wenig Wasserzusatz recht weich Dann läßt man wie üblich den Saft über Nacht durch ein Tuch ablaufen und wiegt den Saft. Auf jedes Pfund Saft rechnet man 1 Pfund Zucker und den Saft einer Zitrone. Man kocht am besten den Saft auf starkem Feuer erst um ⅓ ein und setzt dann den Zucker zu. Da die Tomaten wenig Pektinstoffe haben, muß das Gelee länger kochen als z. B. Johannisbeergelee. Wenn es dick wie Honig fließt, ist es fertig und wird in kleine Geleegläser gefüllt. Es sieht wunderbar goldgelb aus wie Honig und schmeckt auch so! Wer es steif will, setzt Opekta zu, oder vermischt den Saft mit der gleichen Menge Quittensaft, der schneller geliert. Aber der Geschmack des Tomatengelees ist allein sehr fein. B.

Rosinen und Eisen

Eisenmangel im Blut ist eine sehr verbreitete Krankheit. Blutarme Menschen sind im allgemeinen energielos und ihr Körper setzt Ansteckungsgefahren einen sehr geringen Widerstand entgegen. Zu den wichtigsten Eisenlieferanten gehört die Rosine. Das in der Rosine aufgespeicherte Eisen ist insofern besonders wertvoll, als es keine umständliche Verdauungsarbeit erfordert und deshalb leicht verwertet werden kann.

Nur das in Nahrungsmitteln pflanzlichen Ursprungs enthaltene Eisen ist für den menschlichen Körper wertvoll. Künstliche Präparate können niemals einen Ersatz darstellen. Eisenmangel in der Nahrung führt nicht nur zu Blutarmut, sondern auch zu anderen Stoffwechselkrankheiten. Aus diesem Grunde sollte man die Rosine zum täglichen Nahrungsmittel machen. Beispielsweise schmecken eingeweichte und kurz erwärmte, nicht aber gekochte Rosinen zum Frühstück ausgezeichnet. Sie wirken außerdem mild abführend; obendrein besitzt die Rosine einen Überschuß an Kalk, Magnesium, Kalium und Phosphor. Diese alkalischen Verbindungen sind vortrefflich geeignet, die an sich übersäuerten Gewebesäfte zu neutralisieren. Dr. Johannes Hartig

Buchbesprechungen

Wie können wir Deutschlands Ernährung vom Ausland unabhängig machen? Verlag Pohl, Dresden. RM. 1,50, kart. RM. 2,—. Verfasser Dr. Bonne, Generaloberarzt a. D. — Das 1921 in 1. Auflage erschienene Büchlein kommt heute in 2 Auflage heraus. Der Verfasser Dr. Bonne ist der weitschauende und verdienstvolle Vorkämpfer für ein wirtschaftlich starkes Deutschland, das sich frei macht vom Alkoholismus und es fertigbringt, sich ohne Hilfe vom Ausland zu ernähren. Das Buch ist aufgebaut auf einer Weltanschauung, wie sie heute vom Nationalsozialismus grundlegend vertreten wird. An Hand reichen Zahlenmaterials, gestützt auf vielseitige Beobachtungen und Erfahrungen, werden folgende Fragen behandelt: Die Nutzbarmachung der bisher zur Alkoholerzeugung gebrauchten Nahrungsmittel für die Volksernährung. Planmäßige Verteilung und Ausnutzung von Grund und Boden mit Hilfe von Siedlung, Landgewinnung und Ödlandkultivierung — wie sie der Nationalsozialistische Staat planmäßig und großzügig in Angriff genommen hat. Richtige Lösung der Düngungsfrage unter gründlicher Ausnutzung der Großstadtabgänge. Vernünftige Regelung der Wasserwirtschaft, um der Landwirtschaft überall genügend Wasser zur Verfügung zu stellen. Mitarbeit der Deutschen Frau im Sinne gesunder und volkswirtschaftlich zweckmäßiger Volksernährung. Eine gesetzliche Unterbauung all dieser Bestrebungen — wie sie die starke Hand des Nationalsozialistischen Staates herbeiführen kann, wird nach Ansicht von Dr. Bonne mit Sicherheit zu dem Ziel führen, die deutsche Volksernährung aus eigener Kraft sicherzustellen. L. Sch.

Entwertung unserer Lebensmittel? Verlag Steinkopf, Dresden. RM. 0,50. Aus einer Schriftenreihe der Reichsarbeitsgemeinschaft für Volksernährung. — Die Schrift geht aus von der Notwendigkeit einer technischen Herrichtung der meisten Nahrungsmittel vor ihrem Gebrauch und hat sich als Ziel gestellt, übertriebene Behauptungen über dadurch entstehende Schädigungen zurückzuweisen und eine richtige Bewertung zu lehren. Es wird sehr stark der Schutz des Volkes durch die deutsche Nahrungsmittelgesetzgebung betont. Die einzelnen Abschnitte behandeln die Frischhaltungsmethoden der Nahrungsmittelindustrie, die Schönungsverfahren und ihre Grenzen, ferner den Einfluß der Düngung. Die biologisch-dynamische Betrachtung des Wertes der künstlichen Düngemittel wird als zu einseitig abgelehnt und es wird betont, daß nur ein Nährstoffmangel eine Schädigung der Ernte nach Güte und Menge bewirken könne. Reformbestrebungen, wie sie auch in unserer Zeitschrift des öfteren vertreten worden sind, werden also abgelehnt. Man vermißt in der kurzen Schrift eine Beschäftigung mit den Entwertungsvorgängen, die bei unsachgemäßer Behandlung der Nahrungsmittel in der Küche eintreten. L. Sch.

Die Deutsche Reformküche. Verlag „Der neue Weg", Saulgau-Württemberg. RM. 0,90. — Das Heftchen ist eine Ergänzungsschrift zu der auch von Thusnelda Buck herausgegebenen Zeitschrift „Der neue Weg", die Anhängern reformerischer Ernährung empfohlen werden kann. Die im Küchentagebuch" des Neuen Weg gemachten Vorschläge zu pflanzlicher Ernährung finden in dem Heft ihre Ergänzung durch

eingehende Rezepte. Es werden nur einheimische Bodenerzeugnisse verwendet, nur deutsches Obst, heimische Gewürze usw. Das ist besonders wertvoll in einer Zeit, in der fleischlose Ernährung oft verworfen wird, weil sie sich angeblich nur unter Zuhilfenahme ausländischer Nahrungsmittel durchführen läßt. Das Büchlein gibt sehr vielseitige Kochvorschriften auf dieser Grundlage. Es ist auch wertvoll für Hausfrauen, die vielleicht aus gesundheitlichen Gründen fleischlos kochen müssen, bisher aber der vegetarischen Küche noch ablehnend gegenüberstanden. L. Sch.

Kochvorschriften für Schule und Haus. Verlag A. Geist, Bremen. RM. 0,80. Verfasser: Bremer Hauswirtschaftslehrerinnen. — Das Büchlein bringt Kochvorschriften für alle Gruppen von Gerichten, aufgelöst in Tabellenform, die jeweils die Zutaten nach ihrem Zweck geordnet, Mengenverhältnisse, Garzeit, Zubereitungsregeln und Abwandlungsmöglichkeiten enthält. Wenn auch durch diese knappe und schematische Behandlung des umfangreichen Stoffgebietes hier und da die Genauigkeit etwas leidet, so ist doch die klare, begrifflich straff geordnete Übersicht ein sehr großer Vorzug, der die Anschaffung des billigen Heftes auch für die erfahrene Hausfrau praktisch erscheinen läßt. L. Sch.

Heraus aus dem Wirrwarr der Ernährungs-Systeme! Jungborn-Verlag, Bad Harzburg. RM. 0,80. — Der jüngst verstorbene Leiter der weitbekannten Kuranstalt Jungborn im Harz, Rudolf Just, gibt einen kleinen Leitfaden seiner Ernährungslehre heraus, die in 45jähriger Erfahrung vielseitig erprobt ist. Just baut seine Grundkost auf Beeren, anderem Obst und Nüssen als sogenannter natürlicher Nahrung auf. Dazu kommen Salate aller Art, Gemüse — gedünstet oder roh — Pellkartoffeln, Vollkornbrot und Pflanzenfette. Damit sind die Hauptbestandteile der von ihm vertretenen Ernährung genannt. Dazu kommen unter Umständen noch Milch und Milchprodukte. Im Jungborn werden drei Tische geführt: Fleischlose Kost — auch ohne Fleisch- und Eierspeisen; Reine Pflanzenkost — ohne Verwendung von Milch und Milchprodukten; Rohkost — bei der nur Pellkartoffeln als einzige gekochte Nahrung gegeben werden. Die Kurgäste werden je nach ihrem körperlichen Zustand dem einen oder andern Tisch zugewiesen. Ich habe vor Jahren als Gast im Jungborn die wohltätige Wirkung dieser Ernährungsweise an mir selbst und an zahlreichen andern Patienten beobachten können. Ich habe seitdem die Ernährung in meinem Haushalt fast ganz lactovegetabil durchgeführt — mit bestem gesundheitlichen Erfolg. Besonders wertvoll sind die im Anhang des kleinen Büchleins für einen ganzen Monat gegebenen Küchenzettel für die drei genannten Kostformen, so wie sie im Jungborn üblich sind. Für den Hausgebrauch zu vielseitig, sind sie in Auswahl je nach den Verhältnissen sehr gut brauchbar. L. Sch.

Neuzeitliche Säuglingspflege. Von Anni Weber. Verlag Kleine Kinder, Dresden. RM. 2,—. Die Verfasserin hat sich bereits durch die Erfindung des Torfbettchens einen großen Freundeskreis erworben. Ihre Veröffentlichung beruht sowohl auf den Erfahrungen an eigenen Kindern, wie auf denen anderer Mütter, Kinderärztinnen usw., mit denen sie dauernd im brieflichen Austausch steht. — Die reibungslose Einfügung des kleinen Erdenbürgers in den Haushalt, seine Erziehung, Körperpflege (einschließlich ölen, Licht- und Luftbad), Ernährung und Kleidung werden aus einer erfrischend gesunden und praktischen Einstellung heraus besprochen. Die junge Mutter weiß nun genau, wieviel eine einfache Säuglingsausstattung kostet, welche Nahrung täglich gegeben werden muß und wieviel an Zeit und Kraft die Pflege etwa beansprucht. Ein so klarer Weg durch die praktischen und wirtschaftlichen Schwierigkeiten ist in der heutigen Zeit doppelt wertvoll. Bei vielen jungen Menschen wird sich der Wille zum Kinde verdichten, wenn sie erkennen, daß es bei vernünftiger Einteilung und grundsätzlicher Einfachheit nicht so schwer ist, ein Kind aufzuziehen, wie sie bisher glaubten. M. P.

Das Kind wächst heran. Von Prof. Hildegard Hetzer. Verlag Kleine Kinder, Dresden. RM. 1,50. — Ein Leitfaden der Kindererziehung, wie er knapper und einprägsamer kaum gedacht werden kann. Die übersichtliche Anordnung des Textes macht das kleine Buch auch der vielbeschäftigten und im Denken ungeübten Mutter zugänglich. Durch langjährige Beobachtungen an hunderten von Kindern hat Prof. Hetzer für die einzelnen Altersstufen bestimmte Entwicklungsnormen festgestellt. Wir sehen hier z. B., welche Fähigkeiten und Charaktereigenschaften beim 6jährigen stark hervortreten, welche Schwierigkeiten der Stand seiner Entwicklung bedingt und welche Entwicklungshilfen gerade jetzt nötig sind. Körperliche Störungen, Krankheiten beeinflussen auch das seelische Wachstum des Kindes. An kleinen Tabellen läßt sich der Grad der Entwicklungshemmung einzelner Fälle ablesen. Umgekehrt können fehlende Zuneigung und Mangel an geistiger Anregung auch im Körperlichen spürbar werden. Die seelisch-geistigen und körperlichen Bezirke sind beim Kind noch näher als beim Erwachsenen verbunden. Nur ein allseitig gleichmäßiges Gedeihen kann als gesund bezeichnet werden. Es ist nur möglich in geordneten Familienverhältnissen und in der warmen Atmosphäre nie versiegender, immer gleichmäßiger mütterlicher Liebe.

Für unterwegs gut versorgt - -

ist die junge Mutter, die sich durch den mitgeführten kleinen Vorrat an Zellstoffwatte-Windeleinlagen vor „Überraschungen" schützt.

Nun macht die Ausfahrt wirklich Freude, da Schmutzwäsche vermieden und die Durchnässung des Kindes vermieden wird.

So urteilt eine Mutter: Zellstoffwatte ist als Einlage in Windel und Windelhöschen einfach ideal, geruchlos, weich und für unterwegs praktisch.

10 Pfund-Paket weiße saugkräftige Zellstoffwatte RM. 3,60

10 m Verbandmull 1,20 m breit . . . RM. 1,80

Zu beziehen durch: **Clemens & Co. Nachf., Sundern 30** Kreis Arnsberg

Ausführlicher in Einzelheiten, aber nicht so umfassend ist der kleine Band **„Seelische Hygiene — Lebenstüchtige Kinder"** von der gleichen Verfasserin, Verlag desgleichen, RM. 2,—. Ein sehr ansprechendes Buch für Geschenkzwecke. Den sehr ernsten kleinen Ratgeber „Erziehungsfehler" dürfen wir nicht erst dann heranziehen, wenn sich Schwierigkeiten zeigen. Er sollte immer zur Hand sein und uns daran erinnern, daß wir aus Unwissenheit oder Nachlässigkeit täglich Fehler im Umgang mit Kindern begehen, die sich nur durch Selbsterziehung allmählich überwinden lassen. M. P.

Fröhliche Kinderstube. Ein Buch für Mütter zum Spielen, Basteln und Feiern. Von Ruth Zechlin. Mit Zeichnungen von Marie Maillard. Herausgegeben vom Reichsmütterdienst im Deutschen Frauenwerk. Leipzig, B. G. Teubner. RM. 2,—, geb. 3,—. Ein Buch voll unerschöpflicher Anregungen, um die Kinder je nach Lust und Begabung zum freien schöpferischen Tun hinzuführen und in das Familienleben Freude hineinzutragen.

Unter hellem Himmel. Von Agnes Miegel. Verlag E. Diederichs, Jena. Kart. RM. 0,80. — Von der Verfasserin ungewollt, enthüllt sich in diesen Blättern, die ihrer Jugend und ihrem Werdegang gewidmet sind, das Bild ihrer Persönlichkeit: die treue, dankbare, die liebende, für Schönheit in jeder Form empfängliche Seele der großen Dichterin ersteht vor uns. Auch die ihr eigene Bildhaftigkeit und Verdichtung der Sprache, in der jedes Wort gewogen und recht ist, findet man in diesem Rückblick wieder. Allen Freunden der großen Ostpreußin wird dies Büchlein ein kostbarer Besitz sein. 3.

Das heilige Jahr. Von Ernst Wiechert. Verlag G. Grote, Berlin, RM. 1,20. — Leise rühren diese fünf Erzählungen an fünf große Feste des Jahres. Jede ist ein kleines Meisterwerk. Die klare Schönheit der Sprache und die tiefe Weisheit vieler Sätze lassen den Leser empfinden, daß hier ein begnadeter Dichter spricht. Ganz lebendig werden die Schicksale der Menschen, sei es das Erleben der Bäuerin Regina Amstetten, die einsam ihren schweren Weg geht, weil sie erkannt hat, daß das Gesetz des Lebens barmherziger ist als der Mensch und ohne Schande, oder sei es das stille Sterben des russischen Bauern Wladimir, das auf seltsame Weise hineinreicht in das steigende Licht des Ostermorgens. E. K.

Das Septemberheft behandelte Siedlungs- und Landfragen.

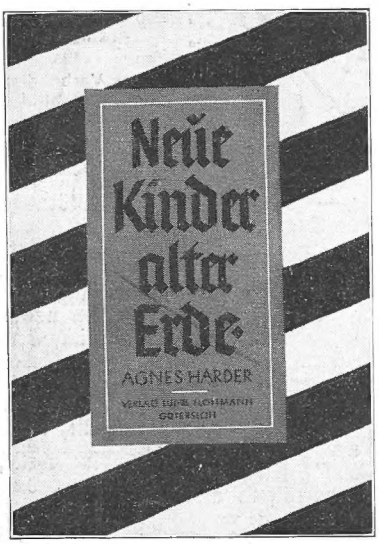
Das Novemberheft wird Fragen der Wohlfahrt gewidmet sein.

Einzelne Probehefte sind zu beziehen durch den Verlag Ludw. Flöttmann, Gütersloh.

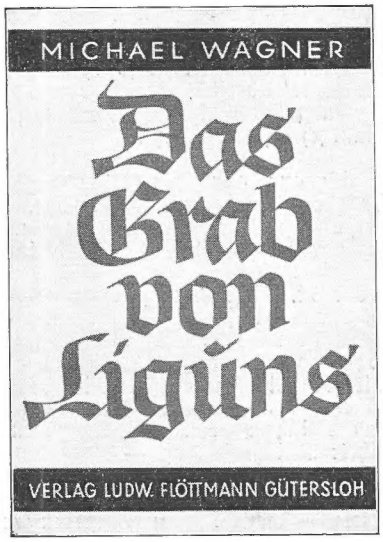
Ein gutes Buch lesen

Möchten Sie das nicht auch? Aber gute Bücher müssen es sein. Unterhaltend und spannend, sollen sie Ihnen Erholung von der Anstrengung des Tages und wirkliche Freude am Lesen bieten und – nicht so teuer dürfen sie sein. Flöttmanns **2,85**-*Bände bieten Ihnen das alles: Sauberkeit des Inhalts, gute Erzählerkunst, spannende Handlung geschmackvolle äußere Ausstattung und dabei doch nur* **2,85** *RM.*

Der große deutsche Fußballroman von Leopold Täschner



Ein Ostpreußen-Roman von Agnes Harder



Ein Roman aus den Bergen von Michael Wagner

Zu haben in jeder guten Buchhandlung

Verlag Ludw. Flöttmann, Gütersloh

Landerziehungsheim Marquartstein
(Oberbayern)

Schulheim für **Knaben und Mädchen.** Staatlich anerkannte **Oberrealschule** mit Nebenkursen für die anderen Schularten. Vorschule bis Oberprima. **Gemeinschafts-Erziehung.** Handwerk, Sport. Beste Fürsorge auch für **zarte Kinder.** Zwei Schlösser in schönster, gesunder Hochgebirgs-Lage. Im Juli und August **Ferienheim.** Ab September **Frauenschulungskurse. Berufsausbildung** zunächst in Gymnastik und Gesang.

Hermann und Elisabeth Harleß

Marburger Handweb- Apparate Stühle

Webgarne, Weblehrbuch
Prospekte und Preislisten frei

Ständige Webkurse — auch Ausbildung für gewerbliche Handweb- u. Kursustätigkeit

Walter Kircher, Marburg a.L.
Alte Kasseler Straße 29
Webstube, Betrieb und Lager

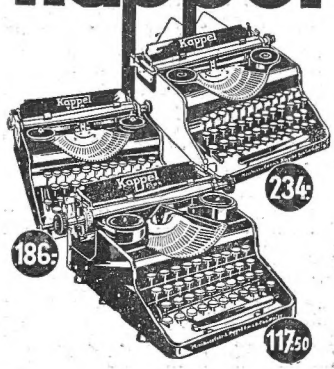
Handarbeitsbast

natur, gebleicht und in 90 **Farben. Bastmatten, Peddigrohr** in allen Stärken, **Wickeleinlagen, Webrahmen, Kettgarne, Webwolle. Formen** und **Gestelle** für Bastkörbchen usw. **Perlen** für **Kolliers** und Untersetzer, **Walzenperlen** für Untersetzer, Anleitung und illustrierter Katalog Nr. 39 gratis.

Fröbelhaus Erna Bauer
früher Mina Meyer, Nürnberg-A., Hintere Ledergasse 47

Wohl jeder möchte ....

Kappel



seine schriftl. Arbeiten schnell und sauber anfertigen. Dieser Wunsch wird allen leicht gemacht. — Wählen Sie eine

Kappel,

und Sie sind aller Sorgen enthoben. Die Kappel arbeitet flink und sauber. Dabei kostet sie nicht viel! Sie wird in mehreren Ausführungen geliefert in gestaffelter Preislage. – Die links genannten Preise verstehen sich **mit Koffer.** Auf Wunsch bequeme Ratenzahlung.

Fordern Sie ausführliches und unverbindliches Angebot von

Maschinenfabrik Kappel G.m.b.H., Chemnitz

An unsere Leser! Mit dem Erscheinen dieses Heftes ist der Bezugspreis für das 4. Vierteljahr 1936 Oktober bis Dezember fällig geworden. Wir bitten daher unsere Leser, die Einzahlung des Betrages von

RM. 2,20

auf unser Postscheckkonto Hannover 2318 unter Benutzung der beiliegenden Zahlkarte im Laufe des Monats Oktober vorzunehmen.

Um die Zeitschrift auf ihrer Höhe zu halten, sind wir auf den rechtzeitigen Eingang der Bezugsgelder angewiesen und richten an unsere Leser die Bitte, unsere Arbeit durch rechtzeitige Bezugsgeldzahlung zu unterstützen.

Für diejenigen unserer Leser, die die Zeitschrift durch eine Buchhandlung beziehen, gilt diese Zahlungsbitte nicht, diese zahlen den Bezugspreis nach wie vor an die liefernde Buchhandlung. Ebenso gilt unsere heutige Bitte nicht für diejenigen Bezieher, die den Bezugspreis bereits im Voraus gezahlt haben.

Die Frau und ihr Haus
Verlag Ludw. Flöttmann, Gütersloh i. Westf.

Aufgabestempel

Eingezahlt am .....

2 RM 20 Rpf
für Konto
Nr. 2318
Postscheckamt Hannover

Absender (Name, Wohnort, Straße Hausnummer, Gebäudet., Stockwerk)

.....

.....

.....

betrifft anzugeben die zu bezahlende Rechnung, das Kassenzeichen, die Buchungsnummer usw., bei Fernsprechgebühren die Rufnummer):

Bezugsgeld 4. Vierteljahr 36
Die Frau und ihr Haus

Das Postscheckamt sendet diesen Abschnitt dem Postscheckkunden

Eingezahlt 2 RM 20 Rpf für Konto Nr. 2318

Absender: .....

.....

.....

.....

Zum Aufkleben der Freimarke durch den Absender (Gebührensätze umseitig)

Zahlkarte

auf 2 RM 20 Rpf wörtlich

Zwei

Reichsmark | Rpf wie oben

für die Firma
Ludw. Flöttmann
Druckerei und Verlagsanstalt
in **Gütersloh/Westf.**

Konto Nr.
2318
Postscheckamt
Hannover

Postvermerk

Nr.

Eingetragen durch

Ankunfts-Nr.

am .....

(Raum für Vermerke des Absenders für seinen eigenen Geschäftsbetrieb)

Bezugsgeld für „Die Frau und ihr Haus" 4. Vierteljahr 1936

Einlieferungsschein

Zwei Reichsmark 20 Rpf
(in Ziffern)

für die Firma
Ludw. Flöttmann
Druckerei u. Verlagsanstalt
in **Gütersloh/Westf.**

Konto Nr.
2318
Postscheckamt
Hannover

Postvermerk

Aufgabenummer

Aufgabestempel

Postnachnahme

Das Postscheckamt sendet diesen Abschnitt dem Postscheckkunden

Bitte
diesen für
postdienstliche Zwecke
bestimmten Raum
nicht
mit Freimarken
zu bekleben

Die Gebühr beträgt für Zahlkarten

			bis	10	RM.	.....	10	Rpf.
von	mehr	als	10	„ 25	„	.....	15	„
„	„	„	25	„ 100	„	.....	20	„
„	„	„	100	„ 250	„	.....	25	„
„	„	„	250	„ 500	„	.....	30	„
„	„	„	500	„ 750	„	.....	40	„
„	„	„	750	„ 1000	„	.....	50	„
„	„	„	1000	„ 1250	„	.....	60	„
„	„	„	1250	„ 1500	„	.....	70	„
„	„	„	1500	„ 1750	„	.....	80	„
„	„	„	1750	„ 2000	„	.....	90	„
„	„	„	2000	RM. (unbeschränkt)		.....	1	RM.

Der Einlieferer hat eine Freimarke in Höhe der Gebühr auf die Zahlkarte zu kleben

Jeder, der öfter Zahlungen empfängt oder leistet, sollte sich ein Konto beim Postscheckamt eröffnen lassen. Formblätter zu Anträgen erhält er beim Postamt.

Einlieferungsschein

(nicht zu Mitteilungen für den Empfänger zu benutzen)